আত্মনিয়ন্ত্রণ

শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ

RUHAMA PUBLICATION

প্রকাশকের কথা...

বর্তমান সময়ে ফিতনা ও মন্দ কাজের প্রতি প্ররোচনা দানকারী উপকরণ অতি তীব্র মাত্রায় বিদ্যমান। প্রকাশ্যে সংঘটিত হচ্ছে অন্যায়-অপরাধ। মন্দ কাজ থেকে বাধাদানকারীর সংখ্যা তো একেবারেই কম; অধিকন্তু অশ্লীলতা-পাপাচারের প্রতিই আহ্বান চলছে ব্যাপকভাবে। এমন পরিস্থিতিতে গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা যে কতটা কঠিন, তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। পরিস্থিতি যেমনই হোক সত্যিকারের মুমিন ব্যক্তি সর্বদা আল্লাহর ভয়ে নিজেকে সব ধরনের মন্দ কাজ থেকে নিবৃত্ত রাখবেন; আত্মনিয়ন্ত্রণ করবেন প্রবৃত্তির কামনা-বাসনায় পতিত হওয়া থেকে—এটা তার জন্য আবশ্যক। বস্তুত, যার আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তি যত শক্তিশালী, সে ততটা নিজেকে পাপাচার থেকে মুক্ত ও দূরে রাখতে পারবে। পক্ষান্তরে যার আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তি হয় দুর্বল, তার জন্য পাপাচার থেকে বেঁচে থাকা কঠিনই বটে। আত্মনিয়ন্ত্রণ পরিচি-তি, আত্মনিয়ন্ত্রণে দুর্বল হওয়ার কারণ, আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালী করার উপায় ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা নিয়েই আমরা প্রকাশ করেছি শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদের অনবদ্য গ্রন্থ (الكوابح)-এর সরল অনুবাদ 'আত্মনিয়ন্ত্রণ'। ইনশাআল্লাহ, আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তিতে বলীয়ান হতে পাঠকের জন্য গ্রন্থটি হবে অতীব উপকারী।

আল্লাহ তাআলা এ উপকারী গ্রন্থটি প্রকাশের সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে উত্তম প্রতিদান দান করুন। সকল পাঠককে এর থেকে উপকৃত হওয়ার তাওফিক দান করুন (আমিন)।

- রফিকুল ইসলাম

আত্মনিয়ন্ত্রণ

বই আত্মনিয়ন্ত্রণ
মূল শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ
অনুবাদ আব্দুল্লাহ ইউসুফ
প্রকাশক রফিকুল ইসলাম

আত্মনিয়ন্ত্রণ

শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ

রুহামা পাবলিকেশন

আত্মনিয়ন্ত্রণ

শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ

প্রথম প্রকাশ
শাওয়াল ১৪৪০ হিজরি / জুন ২০১৯ ইসায়ি

অনলাইন পরিবেশক
ruhamashop.com
rokomari.com
wafilife.com

মূল্য : ১১২ টাকা

রুহামা পাবলিকেশন
৩৪ নর্থব্রুক হল রোড, মাদরাসা মার্কেট (২য় তলা),
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
+৮৮ ০১৮৫০৭০৮০৭৬
ruhamapublication1@gmail.com
www.fb.com/ruhamapublicationBD
www.ruhamapublication.com

সূচিপত্র

بسم الله الرحمن الرحيم

অবতরণিকা

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা প্রাণ সৃষ্টি করলেন। তিনি স্বয়ং বলছেন :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا • فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

'শপথ প্রাণের এবং যিনি তা সুবিন্যস্ত করেছেন, তাঁর। অতঃপর তিনি তাকে অবহিত করেছেন তার পাপসমূহ ও তার তাকওয়া সম্পর্কে।'[১]

আল্লাহ তাআলা মানব শরীর ও প্রাণে তাঁর একত্ববাদের যথার্থ গূঢ়তত্ত্ব দিয়ে রেখেছেন। তার মাঝে দিয়েছেন ভালোবাসা, দিয়েছেন ঘৃণা ও শত্রুতা। দিয়েছেন ক্রোধ ও সন্তুষ্টি, দিয়েছেন অগ্রগমন ও পশ্চাদপসরণের শক্তি। দিয়েছেন কোনো কাজে আত্মনিয়োগ করা ও কোনো কাজে বিরত থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করার মতো এক একটি অনুভূতি ও উপলব্ধি।

একজন মুসলিম ভালো কাজে আত্মনিয়োগ করেন এবং মন্দ কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে আত্মনিয়ন্ত্রণ করেন। আত্মনিয়োগ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের এ প্রক্রিয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা ফিতনা ও শাহওয়াতের এ যুগে অনায়াসে বুঝে আসে। আমরা এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে ফিতনার ছড়াছড়ি—যেখানে কামনা-বাসনার আগুন দাউদাউ করে জ্বলছে। সে জন্য শক্ত আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকতে হবে প্রতিটি মুসলিমের। এ আত্মনিয়ন্ত্রণ তাকে ফিতনার চোরাবালিতে পড়া থেকে রক্ষা করবে। কামনা-বাসনার বিরুদ্ধে অটল-অবিচল থাকতে সাহায্য করবে।

১. সুরা আশ-শামস : ৭-৮

তাহলে আত্মনিয়ন্ত্রণ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণের স্বরূপ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল হওয়ার কারণগুলো কী কী? একজন মুসলিম কীভাবে আত্মনিয়ন্ত্রণকে শক্তিশালী করতে পারে? এ সকল প্রশ্নের উত্তর থাকছে এ পুস্তিকাটিতে।

আল্লাহর নিকট কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা—আমাদের সঠিক পথের দিশা দিন। আমাদেরকে নিজেদের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করুন।

- মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজ্জিদ

আত্মনিয়ন্ত্রণ পরিচিতি

আরবদের কথন كَبَحَ الدابةَ يَكْبَحُها كَبْحاً—এর অর্থ হলো, আরোহী লাগাম দিয়ে বাহনকে নিজের দিকে টান দিল, যেন বাহন না চলে থেমে যায়। হাদিসের মাঝেও এ শব্দটি এসেছে। উসামা বিন জাইদ ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

أَفَاضَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ عَرَفَةَ وَأَنَا رَدِيفُهُ، فَجَعَلَ يَكْبَحُ رَاحِلَتَهُ حَتَّى أَنَّ ذِفْرَاهَا لَيَكَادُ يُصِيبُ قَادِمَةَ الرَّحْلِ

'রাসুলুল্লাহ ﷺ আরাফা থেকে ফিরে আসলেন। তখন বাহনে আমি তাঁর পেছনেই বসা ছিলাম। (এক সময়) তিনি বাহনের লাগাম ধরে এমনভাবে টেনে ধরলেন যে, বাহনটির দুকান হাওদার সামনের অংশের সাথে লেগে যাচ্ছিল-প্রায়।'[২]

আরবদের কথায় আরও প্রচলিত আছে যে, যখন কাউকে তার চাহিদা মেটানো থেকে বাধা দেওয়া হয়, তখন বিষয়টি كَبَحَهُ عَنْ حَاجَتِه বাক্যে বর্ণনা করা হয়।[৩]

আল্লাহ তাআলা মানুষের মাঝে দুটি শক্তি দান করেছেন। একটি শক্তি কোনো কাজে অগ্রসর হওয়ার। অন্যটি কোনো কাজ থেকে বিরত থাকার। অগ্রসর হওয়ার এ শক্তিটি দ্বীনি ও দুনিয়াবি উপকার হয়—এমন কাজে ব্যয় করা উচিত। অন্যদিকে বিরত থাকার শক্তিটি ক্ষতিকর কাজ থেকে নিবৃত্ত থাকার জন্য ব্যয় করা উচিত। প্রতিটি মুসলিমের ওপর ভালো কাজে অগ্রসর হওয়া এবং মন্দ কাজ থেকে নিবৃত্ত হওয়া ফরজ করা হয়েছে। নিবৃত্ত থাকার এ বিষয়টিই হচ্ছে আত্মনিয়ন্ত্রণ। একজন মুসলিম নিজেকে মন্দে পতিত হওয়া থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করবে—এটা তার ওপর ফরজ।

অতএব একজন মুসলিম নিজেকে মন্দ, গুনাহ ও অনর্থক কর্ম থেকে নিবৃত্ত রাখাই হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ।

---

২. সুনানুন নাসায়ি : ৩০১৮

৩. তাহজিবুল লুগাহ : ৪/৬৮, লিসানুল আরব : ২/৫৬৮, তাজুল আরুস : ৭/৭৬, মাদ্দাহ : كبح।

ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন :

'আত্মনিয়ন্ত্রণ যতই শক্তিশালী হবে হারামের প্রতি আসক্তি, হারাম কামনা-বাসনা ও নিকষকালো ফিতনার বিরুদ্ধে একজন মুসলিম তত বেশি অটল-অবিচল হবে। অনেকে ইবাদতের ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু পাপ কাজের মুকাবেলায় তার সে ধৈর্যধারণ থাকে না। আবার এমন অনেক মানুষ আছে, যাদের প্রথমটিতেও সবর নেই, দ্বিতীয়টিতেও নেই। এ ক্ষেত্রে সর্বোত্তম মানুষ হলো সে, যে উভয় প্রকারেই ধৈর্যধারণ করে চলে। উদাহরণত বলা যায়, অনেক মানুষ কি শীত, কি গরম—উভয় সময়েই কষ্ট হলেও কিয়ামুল লাইল আদায় করে, উভয় সময়েই কষ্ট করে সাওম পালন করে। কিন্তু কোনো হারাম থেকে দৃষ্টি সংযত করে না। আবার অনেক মানুষকে দেখা যায়, দৃষ্টি সংযত রাখার ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু সৎ কাজের আদেশ, অসৎ কাজের নিষেধ এবং মুনাফিক ও কাফিরদের বিরুদ্ধে জিহাদ করার ক্ষেত্রে কষ্ট স্বীকার ও ধৈর্যধারণ করে না।'[৪]

ইবনুল কাইয়িম ﷺ আরও বলেন :

'কোনো মন্দ কাজ থেকে বিরত থাকার ধৈর্য সে কাজটির প্রতি প্ররোচনার মাত্রা ও কাজটি সহজ হওয়ার মাত্রার ওপর নির্ভর করে। যখন কোনো মন্দ কাজের প্রতি তীব্র প্ররোচনা থাকে এবং কাজটি করা কারও পক্ষে সহজ হয়ে থাকে, তখন সে কাজটি থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করাটা তার জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। তাই কোনো ক্ষেত্রে যদি তীব্র প্ররোচনা ও কাজ সম্পাদনের সহজতা একই সাথে পাওয়া যায়, তবে সে ক্ষেত্রটিতে ধৈর্যধারণ করা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে। আর উভয়টি না থাকা অবস্থায় ধৈর্যধারণ করা সহজ হয়। যদি দুটোর একটি পাওয়া যায়, তবে ধৈর্যধারণ করা একদিক থেকে সহজ হয় এবং অন্যদিক থেকে কঠিন হয়। যেমন : হত্যা, চুরি, নেশাজাতীয় দ্রব্য পান করা, অশ্লীলতায় মত্ত হওয়ার প্রতি যদি কেউ প্ররোচিত না হয় এবং তার জন্য যদি এগুলো করা সহজ না হয়—তবে এগুলো থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করা অধিক সহজ হয়ে থাকে। অন্যদিকে যদি এগুলোর প্রতি প্ররোচিত হওয়া ও এগুলো করা সহজ হয়, তবে এগুলো থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে।

৪. উদ্দাতুস সাবিরিন : ১০-১১

তাই তো একজন বাদশাহর অত্যাচার থেকে বিরত থাকা, একজন যুবকের অশ্লীলতা থেকে বিরত থাকা, একজন ধনীর উপভোগে মত্ত হওয়া ও কামনা চরিতার্থ করা থেকে বিরত থাকার ফলে তারা আল্লাহর কাছে বিশেষ মর্যাদা-প্রাপ্ত। কারণ তাদের জন্য এ সকল কাজ থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন ছিল।

এ কারণেই সাত শ্রেণির লোক হাদিসে বর্ণিত বিশেষ নিয়ামতের উপযুক্ত হয়েছে। তাদের ধৈর্যধারণ ও বিরত থাকার কষ্টের পূর্ণতার কারণে আল্লাহ তাআলা তাদের আরশের ছায়ায় আশ্রয় দেওয়ার ওয়াদা করেছেন।

নিশ্চয় একজন ক্ষমতাবান নেতার বণ্টনে, বিচারে, তার ক্রোধ ও তুষ্টিতে সবর করা; একজন যুবকের আল্লাহর ইবাদতে ও প্রবৃত্তির বিরুদ্ধে সবর করা; একজন ব্যক্তির মসজিদের সাথে সর্বদা মনকে যুক্ত করে রাখা; একজন দানকারী নিজের দানের কথা লুকিয়ে রাখা, এমনকি নিজের অপর অংশ থেকে লুকিয়ে রাখা; যুবতির সৌন্দর্য ও বংশমর্যাদার উচ্চতা থাকা সত্ত্বেও তার অশ্লীল আহ্বানে সবর করা; একত্রিত হওয়া ও বিচ্ছিন্ন হওয়ার অবস্থায় আল্লাহর জন্য পরস্পরকে ভালোবাসে, এমন দুব্যক্তির সবর করা; আল্লাহর ভয়ে ক্রন্দনকারীর নিজের এ নেক আমলের কথা অন্যের থেকে গোপন রাখা, মানুষের সামনে তা প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকার ওপর সবর করা—এ সকল প্রকারের সবর অধিকতর কঠিন হয়ে থাকে।

জবান ও লজ্জাস্থানের পাপের ক্ষেত্রে সবর করা সবরের প্রকারগুলোর মধ্যে সবচেয়ে কঠিন। কারণ এ দুটির প্রতি প্ররোচনা সবচেয়ে বেশি। এ দুটি দিয়ে পাপ করা সবচেয়ে সহজ। জবানের পাপগুলো—যেমন : পরনিন্দা, গিবত, মিথ্যা, ঝগড়া, অতিরঞ্জিত আত্মপ্রশংসা করা, মানুষের বিভিন্ন কথকতা বর্ণনা করা, নিজে ঘৃণা করে এমন ক্ষেত্রে নিন্দা করা, নিজের কাছে ভালো লাগে এমন কিছুর স্তুতি গাইতে থাকা—জবানের এমন মন্দ ব্যবহারের প্রতি প্ররোচনা বেশি হয়ে থাকে, এ সকল ক্ষেত্রে জবান চালনা সহজও হয়ে থাকে; ফলে এখানটাতে এসে সবর দুর্বল হয়ে পড়ে।

আপনি এমন লোককেও পাবেন, যে রাতের বেলায় কিয়ামুল লাইল ও দিনের বেলা সাওম পালন করে, রেশমের বালিশে সামান্য সময়ের জন্যও হেলান দেওয়া থেকে দূরে থাকে—এতটা সাবধান ও সতর্ক থাকে সে। কিন্তু অন্যদিকে এ লোকই বিভিন্ন জনের সম্পর্কে নিজের জিহ্বা দিয়ে গিবত, পরনিন্দার বন্যা বইয়ে দিতে থাকে।

এমন অনেককে পাবেন, যে ছোট থেকে ছোট হারাম থেকেও বেঁচে থাকে, এক ফোঁটা মদও যেন তাকে স্পর্শ করতে না পারে, এ ব্যাপারে সে সাবধান—সামান্য সুচাগ্র পরিমাণ নাপাকিও তাকে স্পর্শ করতে পারে না; কিন্তু সে ব্যক্তিই হারাম পন্থায় নিজের লজ্জাস্থান ব্যবহারে এতটুকুও সমস্যা মনে করে না। একজন সম্পর্কে তো এমনও শুনলাম, এক লোক বেগানা এক নারীর সাথে একাকী কক্ষে। যখন যৌন-মিলনের জন্য লোকটি এগিয়ে এল, সে বলল—এ নারী, নিজের মুখটা ঢেকে নাও। বেগানা পুরুষের দিকে তাকানো হারাম যে, জানো না!

এক লোক আব্দুল্লাহ বিন উমর ﷺ-কে মশা মারা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলেন। তিনি বললেন, 'এ লোকের দিকে তাকাও তোমরা। এরা আমাকে মশা মারা সম্পর্কে মাসআলা জিজ্ঞেস করে! অথচ এরাই যে রাসুল ﷺ-এর নাতিকে হত্যা করেছে।"

এরপর ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন, আমার সাথেও এমন এক ঘটনা ঘটেছিল। একবার আমি ইহরাম অবস্থায় ছিলাম। এমন সময় এক বেদুইন আমার কাছে আসলো। তারা মানুষ হত্যা করা, লোকজনের সম্পদ লুটপাট করার জন্য কুখ্যাত ছিল। তারা এসে আমার কাছে মুহরিম উকুন মারতে পারবে কি না—সে মাসআলা জানতে চাইল! আশ্চর্য! তারা আল্লাহ কর্তৃক ঘোষিত হারাম প্রাণকে হত্যা করার মতো চরম অপরাধ করে, তারাই আবার মুহরিম অবস্থায় উকুন মারা না মারার প্রশ্ন করে!'[৫]

৫. উদ্দাতুস সাবিরিন : ৫৫-৫৭

আত্মনিয়ন্ত্রণ কঠিন কর্ম

অশ্লীলতা থেকে দূরে থাকা সুকঠিন এক কর্ম। হারাম থেকে বেঁচে থেকে ধৈর্যধারণ করা বেশ কষ্টকর। মোট কথা, আত্মনিয়ন্ত্রণ সহজ কোনো কাজ নয়। আনাস ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ

'জান্নাতকে বেষ্টন করা হয়েছে কষ্টদায়ক বস্তু দ্বারা, আর জাহান্নামকে বেষ্টন করা হয়েছে কামনা-বাসনা দ্বারা।'[৬]

হাফিজ ইবনে হাজার আসকালানি ﷺ বলেন :

'مَكَارِه দ্বারা উদ্দেশ্য হলো, একজন মুসলিমকে যে আমল করতে আদেশ করা হয়েছে, তা যথাযথভাবে করা; যে কর্ম ছাড়তে বলা হয়েছে, তা পরিত্যাগ করার জন্য নিজের নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করা। যেমন : ইবাদতগুলোকে সঠিকভাবে আদায় করা, ইবাদতগুলোকে যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা, নিষিদ্ধ কথা ও কাজ পরিত্যাগ করা—এ সকল কিছুকেই হাদিসে مَكَارِه বা কষ্টকর বিষয়বস্তু বলা হয়েছে। কারণ এ সকল কাজ করা একজন আমলকারীর জন্য কষ্টকর ও কঠিন হয়ে থাকে।

আর شَهَوَات দ্বারা উদ্দেশ্য হলো শরিয়ত-নিষিদ্ধ দুনিয়াবি উপভোগ্য কর্মসমূহ। শরিয়তের এ নিষেধের কারণ হলো, হয়তো এ সকল কর্ম আদতেই মন্দ হয় অথবা এ কাজগুলোর কারণে আদেশকৃত আমলগুলো ছুটে যায়।

যেন রাসুল ﷺ বলতে চাইছেন, জান্নাতে কেবল তখনই পৌঁছা সম্ভব হবে, যখন শরিয়ত-আদিষ্ট আমলগুলো কষ্ট স্বীকার করেও সম্পাদন করা হবে। অন্যদিকে যখন কামনা-বাসনা চরিতার্থ করা হবে, তখন জাহান্নামে পৌঁছে যাবে। কষ্টকর কাজগুলো ও কামনা-বাসনা হলো পর্যায়ক্রমে জান্নাত ও জাহান্নামের সামনে থাকা দুটি অন্তরায়। যখন কেউ কোনোটার অন্তরায় মাড়িয়ে সামনে যাবে, সে সেখানে প্রবেশ করবে।'[৭]

---

৬. সহিহুল বুখারি : ৬৪৭৮, সহিহু মুসলিম : ২৮২২

৭. ফাতহুল বারি : ১১/৩২০

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

لَمَّا خَلَقَ اللهُ الْجَنَّةَ قَالَ لِجِبْرِيلَ: اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ، فَقَالَ: أَيْ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهَا، ثُمَّ حَفَّهَا بِالْمَكَارِهِ، ثُمَّ قَالَ :يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَدْخُلَهَا أَحَدٌ، قَالَ: فَلَمَّا خَلَقَ اللهُ النَّارَ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ فَيَدْخُلُهَا، فَحَفَّهَا بِالشَّهَوَاتِ ثُمَّ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبِّ وَعِزَّتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَبْقَى أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهَ

'আল্লাহ জান্নাত সৃষ্টি করে জিবরিল আ.-কে বললেন, "যাও, গিয়ে দেখে আসো।" জিবরিল আ. গিয়ে দেখলেন। এসে আল্লাহকে বললেন, "হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! যে-ই জান্নাত সম্পর্কে শুনবে, সে-ই তাতে প্রবেশ না করে ছাড়বে না।" এরপর আল্লাহ জান্নাতকে কষ্টকর বিষয়বস্তু দিয়ে আচ্ছাদিত করলেন। এবার তিনি জিবরিলকে বললেন, "হে জিবরিল, যাও, জান্নাত দেখে আসো।" জিবরিল আ. গেলেন। জান্নাত দেখে এসে বললেন, "হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! আমার ভয় হচ্ছে, এবার সেখানে কেউই প্রবেশ করতে পারবে না।"' রাসুল ﷺ বলেন, 'এরপর আল্লাহ জাহান্নাম সৃষ্টি করে জিবরিল আ.-কে বললেন, "হে জিবরিল, যাও, এটি দেখে আসো।" জিবরিল আ. গেলেন। দেখে এসে বললেন, "হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম! যে-ই এ সম্পর্কে শুনবে, সে-ই তাতে প্রবেশ করতে চাইবে না। এরপর আল্লাহ জাহান্নামকে কামনা-বাসনা দিয়ে বেষ্টিত করে বললেন, "হে জিবরিল, যাও, গিয়ে দেখে আসো।" জিবরিল আ. গিয়ে দেখে আসলেন। এসে বললেন, "হে আমার রব, আপনার মর্যাদার কসম!

আমার ভয় হচ্ছে এবার তো কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচতে পারবে না; সবাই তাতে প্রবেশ করবে।'[৮]

অর্থাৎ জান্নাত যেহেতু কষ্টকর বিষয়বস্তু দিয়ে আচ্ছাদিত, তাই কেউই নিজ নফসের বিরোধিতা করে সেখানে যাওয়ার মতো হবে না। আর নিজের নফসের বিরোধিতার জায়গায় সবাই নফসের গোলামি করবে, আত্মনিয়ন্ত্রণের ধার ধারবে না; ফলে কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচবে না।[৯]

মূলত তাকওয়ার লাগাম পরিয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ করতে, নফসকে নিয়ন্ত্রণ করতে সবর ও সাধনার প্রয়োজন। আবু দারদা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّى الْخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ،

'জ্ঞানার্জনের মাধ্যমে জ্ঞান অর্জিত হয়। ধৈর্যধারণের মাধ্যমে সহনশীলতা অর্জিত হয়। যে ভালো কিছুর জন্য প্রয়াস করে, তাকে তা দেওয়া হয়। যে মন্দ থেকে বেঁচে থাকতে চায়, তাকে মন্দ থেকে রক্ষা করা হয়।'[১০]

আবু সাইদ ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

'যে ব্যক্তি ধৈর্যধারণে প্রচেষ্টা চালায়, আল্লাহ তাকে ধৈর্যধারণের তাওফিক দেন। আর সবরের চেয়ে উত্তম ও অধিক ব্যাপক দান কাউকে দেওয়া হয়নি।'[১১]

---

৮. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৪৪

৯. তুহফাতুল আহওয়াজি : ৭/২৩৭

১০. আল-মুজামুল আওসাত, তাবারানি : ২৬৬৩ - শাইখ আলবানি ﷺ একে হাসান বলেছেন, ইমাম দারাকুতনি ﷺ এ হাদিসকে স্বীয় আল-ইলাল গ্রন্থে (১০/৩২৬) ওয়াকফ বলে তালিল করেছেন।

১১. সহিহুল বুখারি : ১৪৬৯, সহিহু মুসলিম : ১০৫৩

হাদিসাংশ وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ এর মর্মার্থ হলো, যে ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রয়াস করে, আল্লাহ তাকে শক্তিশালী করেন, তাকে আত্মশক্তিতে বলীয়ান করেন। ফলে একজন ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রতি চালিত হয়, কষ্ট স্বীকারে সক্ষম হয়। ধৈর্যধারণের সময় আল্লাহ তার পাশে থাকেন। ফলে সহজেই সে উদ্দিষ্ট বিষয়টি লাভ করে নেয়, সহজেই সে বিজয়ী হয়।

ইবনুল জাওজি ﵀ বলেন :

> 'আল্লাহ সবরকে সর্বোত্তম দান বানিয়েছেন। যে কাজগুলো করলে অথবা যে আমলগুলো পরিত্যাগ করলে আখিরাতে শাস্তি পেতে হবে, দুনিয়াতে এমন মোহময় কাজ থেকে আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং কষ্টকর হলেও আদিষ্ট কাজগুলো অবশ্যই করার নাম সবর।'[১২]

প্রতিটি মানুষকে একটা কথা যথাযথভাবে বুঝতে হবে। হারাম কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে সবর করা যদিও সুকঠিন একটি কাজ। কিন্তু এ সবরের পরে অচিরেই তার জন্য বিচার দিনে অনুপম স্বাদ ও আরাম আসবে। অন্যরা যখন শাস্তিতে দগ্ধ থাকবে, সে থাকবে পরম সুখে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

'আর যারা আমার পথে সাধনা করে, তাদের আমি অবশ্যই আমার পথে পরিচালিত করব। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের সঙ্গে আছেন।'[১৩]

আমরা অস্থায়ী এক ভুবনে আছি। সময় থাকতেই আমাদের ভবিষ্যতের প্রস্তুতি নিতে হবে। সে জন্য দুনিয়ার প্রতিটি দিন যেন হয় কামনা-বাসনা থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণের। আপনার স্বভাব যেন আল্লাহর সাথে সততার স্বভাব হয়। আপনার স্বভাব যেন এমন স্বচ্ছ-শুভ্র হয় যেমন কোনো মানুষ জানে যে, আজ তার মৃত্যু হবে, তাই সে সকল পঙ্কিলতা ও অশ্লীলতা থেকে নিজেকে দূরে রেখে ইবাদত-আনুগত্যে উৎসর্গ করেছে।

---

১২. ফাতহুল বারি : ১১/৩০৪

১৩. সুরা আল-আনকাবুত : ৬৯

হারাম থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করা যদিও প্রথম প্রথম যন্ত্রণাদায়ক ও কষ্টকর হবে। কিন্তু এ কষ্ট স্বীকার করা কিয়ামতের দিনের ঘামের সাগরে ডুবে যাওয়া, ভয়ংকর এক কষ্টের সম্মুখীন হওয়া থেকে অধিক উত্তম।

'তার মাঝে কোনো কল্যাণ নেই, যে ভয় করে না তার রবের সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণকে। বরং প্রবৃত্তিকে সে চরিতার্থ করে, রবকে কখনো সখনো ভয় করে চলে। অন্যদিকে তাকওয়া প্রবৃত্তির কামনাকে বন্দী করে রাখে। কারণ পুনরুত্থানের সময় তাকে লাঞ্ছিত হতে হবে। তাই প্রবৃত্তির পরিবর্তে মুত্তাকি ভয়কে সঙ্গী বানিয়ে চলে।'[১৪]

কতক মানুষ এমন আছে, তাদেরকে প্রথমে আপনি অল্পকিছু ঘুষ দিলে নেবে না। একেবারে সাধুর বেশ ধরবে। কিন্তু যখনই আপনি মোটা অঙ্কের ঘুষ সাধবেন। মুখে হাসি ছড়িয়ে আস্তে করে তা পকেটে ঢুকিয়ে ফেলবে। মোটা অঙ্কের এ লোভ সে সংবরণ করতে পারবে না। এ প্ররোচনা দমাতে সে সক্ষম হবে না।

এ ক্ষেত্রে তাদের জন্য কাব বিন মালিক ﷺ কর্তৃক প্ররোচনা প্রত্যাখ্যানের ঘটনা বড় উপকারদায়ক হবে। ঘটনাটি হচ্ছে :

কাব ﷺ তাবুকের জিহাদে রাসুল ﷺ-এর সাথে না গিয়ে পেছনে রয়ে গেলেন। ফলে রাসুল ﷺ ও সাহাবায়ে কিরাম ﷺ তাঁকে বয়কট করলেন।...এ সময়ের বর্ণনা কাব ﷺ এভাবে দিলেন, 'মানুষ আমাদের পরিত্যাগ করল। পরিবেশ আমাদের জন্য পাল্টে গেল। পৃথিবীতে যেন আমার জন্য নতুন একটা রূপ ধারণ করল। আমি যেন একে চিনতেই পারছি না। এভাবে আমাদের পঞ্চাশ রাত কেটেছিল।...এমনই একদিন আমি মদিনার বাজারে হাঁটছিলাম। হঠাৎ মদিনায় খাদ্যদ্রব্য বিক্রি করতে আসা শামবাসী এক কৃষককে দেখলাম। সে বলছিল, "তোমাদের কেউ কি আমাকে কাব বিন মালিককে দেখিয়ে দেবে?" মানুষ জন আমার দিকে ইশারা করে দেখাতে লাগল। সে আমার কাছে এসে গাসসান বাদশার একটি চিঠি ধরিয়ে দিল। সেখানে ছিল, পরসমাচার, আমার কাছে সংবাদ এসেছে, আপনার সাথি আপনার প্রতি নির্দয় আচরণ করছে।

১৪. ইবনুল জাওজি ﷺ কৃত জাম্মুল হাওয়া : ২৩৬

অথচ আল্লাহ আপনাকে লাঞ্ছিত ও অপদস্থ রাখবেন না। আমাদের কাছে চলে আসুন। আমরা আপনাকে যথাযোগ্য মর্যাদায় আসীন করব।' কাব ﵁ এ চিঠি পড়ে বললেন, 'এটাও একটা পরীক্ষা।' তিনি বলে চললেন, 'এরপর আমি চুলা খুঁজতে লাগলাম। চিঠিটি চুলোয় নিক্ষেপ করলাম।'...এভাবে পুরো ঘটনাটি। এক সময় কাব ﵁ ও এমন আরও দুজন সাহাবিকে নিয়ে আয়াত নাজিল হয়। আর আল্লাহ তাঁদের তাওবা কবুল করে নেন।[১৫] প্রবল এক প্ররোচনার সামনে কাব ﵁-এর এ অটল-অবিচল অবস্থান তাঁর সাফল্য ও সমৃদ্ধির মাধ্যম।

আর মুমিনের অন্তরে এমন ইমান আছে, যার মাধ্যমে সে আল্লাহর আদিষ্ট কাজে কমতি করা থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। হাসান বসরি ﵀ বলেন :

> 'যখন মুমিন হঠাৎ কোনো কিছু দেখে পছন্দ করে ফেলে। তার পরক্ষণেই সে বলে, "আল্লাহর কসম! আমি অবশ্যই তোমার বাসনা রাখি। তুমি আমার চাহিদা। কিন্তু তোমার সাথে আমার কোনো সম্পর্ক নেই। দূর হও। দূর হও। আমার মাঝে তোমার মাঝে বাধা রয়েছে।" আর যখন মুমিন কোনো ক্ষেত্রে আল্লাহর আদেশ পালনে কমতি করে ফেলে। তখন নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণ করে এবং বলে, "আমি কেন এটা করতে গেলাম! আমার সাথে এর সম্পর্ক কী! আল্লাহর কসম! আমার যে কোনো ওজরই নেই। আল্লাহর কসম! আমি আর কখনো এ দিকে ফিরে আসব না, ইনশাআল্লাহ।"'[১৬]

---

১৫. সহিহুল বুখারি : ৪৪১৮, সহিহু মুসলিম : ২৭৬৯
১৬. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ২/১৫৭

আত্মনিয়ন্ত্রণে দুর্বল হওয়ার কারণ

একজন মুসলিমের সাথে অন্য আরেকজনের তুলনা করলে আমরা দেখি, আত্মনিয়ন্ত্রণে দুজনের মধ্যকার পার্থক্য অনেক। মুসলিমদের মাঝে এমন অনেক ব্যক্তি আছেন, যাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ খুব শক্তিশালী। পক্ষান্তরে কিছু এমন মুসলিমও আছেন, যাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল। আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল হওয়ার অনেক কারণ আছে। তন্মধ্যে বিশেষ কিছু কারণ আমরা এখন আলোচনা করছি :

১. ইমানের দুর্বলতা

ইমান মুমিনের অস্ত্র। ইমান মুমিনের সুরক্ষিত দুর্গ। ইমান এমন একটি দুর্গ, যা মুমিনকে মন্দ কামনা-বাসনা থেকে বাঁচিয়ে রাখে। যখন মানুষ ইবাদত ও আনুগত্য থেকে দূর হয়ে যায়, সমান তালে তখন তার ইমানও দুর্বল হতে থাকে। যখন কারও ইমান দুর্বল হয়, তখন সে পাপ করার দুঃসাহস দেখায়। এ জন্যই জনৈক সালাফ বলেন :

> 'তাকওয়ার চিহ্ন তিনটি—এক. যথেষ্ট সক্ষমতা-সহ মন্দ কামনা-বাসনাকে পরিত্যাগ করা। দুই. নফসের নিকট অপছন্দনীয় হওয়া সত্ত্বেও সৎ আমল করে যাওয়া। তিন. কোনো আমানতের প্রতি নিজের প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও আমানতকে তার মালিকের নিকট সোপর্দ করা।'[১৭]

এ তিনটি কাজ যিনি করবেন, প্রমাণিত হবে যে, তার অন্তরে বিরাট ইমান ও দ্বীন রয়েছে। কেননা, এমন মুমিন তার সামনে হারাম (নিষিদ্ধকর্ম) দেখে, কিন্তু আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য সেই হারামকে সে ত্যাগ করে। নিজের জন্য কষ্টকর হওয়া সত্ত্বেও, ইবাদত ও আনুগত্যে মন না লাগা সত্ত্বেও নিজেকে সে ইবাদত ও আনুগত্যে বাধ্য করে। নিজের কাছে থাকা আমানতের প্রতি প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও উক্ত আমানতকে তার মালিকের নিকট ফিরিয়ে দেয়।

---

১৭. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৯/৩৯৩

২. শরয়ি নসের ব্যাপারে অজ্ঞতা

আল্লাহর (বড়ত্ব ও মহত্ত্ব) সম্পর্কে জানা তাঁকে ভয় করা আবশ্যক করে। যে আল্লাহকে যতটুকু জানে, সে তাঁকে ততটুকু ভয় করে। যে আল্লাহকে ভয় করে, সে সতর্ক ও সাবধান থাকে। তার রব তার হিসাব নেওয়ার আগেই সে নিজের হিসাব নেয়। সর্বদা সে সজাগ থাকে; কভু অসতর্ক-গাফিল হয় না। নিজের ব্যাপারে সে এতটা জানে, যা অন্যরা জানে না। আল্লাহ পর্যবেক্ষণ করছেন—এটি সদা তার মনে গেঁথে থাকে। মনের অনেক চাহিদায় প্রবৃত্ত হওয়া থেকে নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণ করে। মনকে শরিয়তের লাগাম পরিয়ে রাখে, যেন মনের পদস্খলন হয়ে পথভ্রষ্ট না হয়। রবের ক্রোধের ফলে ত্বরান্বিত শাস্তি সম্পর্কে জানার কারণে নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণে রাখে। নিজেকে সবরের প্রশিক্ষণ দেয়। কষ্ট স্বীকার করার শিক্ষায় শিক্ষিত করে তোলে। কোনো কাজে রত হওয়ার আগেই তার পরিণাম সম্পর্কে ভালো করে ভেবে নেয়। বিবেচনা করে তবে সামনে অগ্রসর হয়। প্রতিটি বিষয়ে হিকমত ও প্রজ্ঞার সাথে কাজ করে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

إِنَّمَا يَخْشَى اللهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

'আল্লাহকে তাঁর বান্দাদের মধ্যে জ্ঞানীগণই ভয় করে। আল্লাহ পরাক্রমশালী, ক্ষমাশীল।'[১৮]

ইবনে জারির ﵀ বলেন :

'আলিমগণ আল্লাহকে ভয় করে তাঁর ইবাদত-আনুগত্যে প্রবৃত্ত হয়ে তাঁর শাস্তি থেকে নিজেদের আত্মরক্ষা করেন। আল্লাহ নিজ কুদরতে যা ইচ্ছা, তা-ই করতে পারেন। তিনি যা চান, তা-ই করেন। তাই যে আল্লাহর এমন ক্ষমতা ও পরাক্রমশীলতার কথা যথাযথভাবে জানবে, সে নিজের পাপের কারণে আপতিত শাস্তির ব্যাপারে অধিক নিশ্চিত হবে। এভাবে সে মহাপরাক্রমশালী আল্লাহতে ভয় করবে, ভীত হবে। কারণ যিনি সবকিছু করতে পারেন, তাঁর অবাধ্য হলে তিনি শাস্তিও দিতে পারেন—এটা নিশ্চিত।'[১৯]

---

১৮. সুরা ফাতির : ২৮
১৯. তাফসিরুত তাবারি : ২০/৪২৬

৩. আত্মার সুরক্ষায় ও সাধনায় ঘাটতি

মনের মাঝে ক্ষণে ক্ষণে মন্দের প্রতি সৃষ্ট প্রবণতা বা আগ্রহ মন্দের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার কারণ হয়। এখান থেকেই অন্তর ব্যাধিগ্রস্ত হয়ে পড়ে। সৃষ্টি হয় অন্তরের বিভিন্ন রোগ। তাই একজন মুসলিম যেন অন্তরের মাঝে বুদবুদ ওঠার মতো এ সকল মন্দ প্রবণতা থেকে নিজেকে রক্ষা করে, সাবধান থাকে। এ সকল মন্দ প্রবণতার বিরুদ্ধে সাধনা ও এ সকল মন্দকে প্রতিহত করার প্রতি যে অনাগ্রহ আসে, সেটা থেকেও যেন সাবধান থাকে। কারণ সতর্কতা ও সাবধানতার মর্যাদা অনেক উচ্চ ও উন্নত। কোনো ভালো বা মন্দ কাজের শুরুটা হয় মনের মাঝে ওঠা বুদবুদ-সম এ সকল চিন্তা থেকে। যখন আপনি মনের মন্দ বুদবুদগুলোকে ওঠার সাথে সাথে প্রতিহত করবেন, তবে আপনি নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, দমন করতে পারবেন মন্দ কামনা-বাসনাকে। আর যখন এ সকল মন্দ ও হারাম বুদবুদ চিন্তাগুলো আপনার ওপর প্রভাব ফেলতে শুরু করে, আপনার ওপর বিজয় হয়ে যায়, তখন আপনার কামনা-বাসনার চোরাবালিতে আপনার পদস্খলন নিশ্চিত হয়।

মনের মাঝে যেমন রহমানের পক্ষ থেকে ভালো চিন্তার উদয় হয়। তেমনই শয়তানের পক্ষ থেকে মন্দ চিন্তারও উদয় হয়। আবার নফসের পক্ষ থেকে নফসানি চিন্তার বুদবুদও উৎপন্ন হয়। যখন মন্দ বুদবুদগুলো প্রথম স্তরে থাকে, তখন তার চিকিৎসা করা সহজ ও সহজতর হয়। মানুষ যখন দ্রুতই এর চিকিৎসা করে, তখন তার সংস্কারও দ্রুতই হয়ে যায়।

৪. আল্লাহভীতি দুর্বল হওয়া

আল্লাহর ভয় নিরাপত্তার ঢাল। আল্লাহর ভয় বান্দাকে হারামে পতিত হওয়া থেকে রক্ষাকারী। একইভাবে আল্লাহর এ ভয় মন্দ কামনা-বাসনা ও মন্দ প্রবৃত্তির পেছনে তাড়িত হওয়া থেকে রক্ষাকারী।

আল্লাহর অবাধ্যতাকে ভয় করে ইউসুফ আ. مَعَاذَ اللهِ বলে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইলেন। ফলে আল্লাহও তাঁকে রক্ষা করলেন। তাঁকে রক্ষা করলেন মহিলাদের কূট-কৌশল থেকে। আর কিয়ামতের দিন—যেদিন আল্লাহর (আরশের) ছায়া ব্যতীত কোনো ছায়াই থাকবে না, সেদিন আরশের ছায়ায় যে

সাত শ্রেণির ব্যক্তি আশ্রয় পাবেন, তাদের এক শ্রেণির ব্যক্তি হলো, আল্লাহকে ভয় করে পাপ থেকে আত্মরক্ষাকারী।

আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, নবিজি ﷺ বলেন :

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللهُ فِي ظِلِّهِ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ.... وَرَجُلٌ طَلَبَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ، فَقَالَ: إِنِّي أَخَافُ اللهَ،

'যেদিন আল্লাহর (আরশের) ছায়া ব্যতীত কোনো ছায়াই থাকবে না, সেদিন আল্লাহ সাত শ্রেণির লোককে তাঁর (আরশের) ছায়ায় আশ্রয় দেবেন।... (তন্মধ্যে এক শ্রেণি হলো) এমন ব্যক্তি, যাকে কোনো বংশ-মর্যাদাসম্পন্না রূপবতী নারী পাপ কাজের প্রতি আহ্বান করল। কিন্তু সে বলল, "আমি আল্লাহকে ভয় করি।"'[২০]

এটাই আল্লাহ তাআলার প্রতি সত্য ইমান। যে ইমান তার অধিকারীর মনে আল্লাহর ভয় ঢেলে দিয়েছে। যে ইমানের ফলে মুমিনের মনে সদা এ কথা বদ্ধমূল থাকে যে, এক আল্লাহ আমাকে সর্বদা দেখছেন। আমি গোপনে প্রকাশ্যে যা করি, তা তিনি পর্যবেক্ষণ করছেন।

আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল হওয়ার এ কয়েকটি বিশেষ কারণের বর্ণনা এ পর্যন্ত। আমরা আল্লাহর কাছে এমন দুর্বলতা থেকে নিরাপত্তা চাই। আল্লাহ আমাদের এ প্রার্থনা কবুল করুন।

২০. সহিহুল বুখারি : ৬৬০, সহিহু মুসলিম : ১০৩১

মুমিনের আত্মনিয়ন্ত্রণ

বিভিন্ন স্থানে মুমিনের আত্মনিয়ন্ত্রণের ধরন ও প্রকার বিভিন্ন হয়ে থাকে। অবস্থা ও সময় অনুযায়ী আত্মনিয়ন্ত্রণে বিভিন্নতা হয়ে থাকে। কোনো মুমিন যখন রাগের বশবর্তী হওয়ার উপক্রম হয়, তখন তার রাগ থেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। যখন কোনো পাপ কাজে প্রবৃত্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে, তখন তাকে পাপ কাজ থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। যখন কেউ তালাক দেওয়ার প্রতি ঝুঁকে পড়ে, তখন তালাক না দিয়ে নিজেকে দমিয়ে নিজ আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। এভাবে সময় ও স্থান অনুযায়ী আত্মনিয়ন্ত্রণে বিভিন্নতা হয়। আর এমন কিছু আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্র, ধরন ও প্রকার নিম্নে উপস্থাপন করছি :

- **ক্রোধ সংবরণ এবং প্রতিশোধ নেওয়ার জিদ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

আল্লাহ তাআলা মুমিনের অনেক বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করে তার প্রশংসা করেছেন। সে সকল উন্নত বৈশিষ্ট্যের একটি হলো ক্রোধ বা রাগ সংবরণ করা, রাগের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা। আল্লাহ তাআলা বলেন :

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

'যারা সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায় আল্লাহর পথে ব্যয় করে, যারা ক্রোধ সংবরণকারী এবং মানুষের প্রতি ক্ষমাশীল (তারা-ই মুত্তাকি)। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।'[২১]

এখানে তিনটি উন্নত বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। যার প্রথমটি হচ্ছে, ক্রোধ সংবরণ ও প্রতিহতকরণ। দ্বিতীয়টি হলো, প্রতিশোধ নেওয়ার সক্ষমতা ও সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও মানুষকে ক্ষমা করা। তৃতীয়টি ও সবচেয়ে উন্নত বৈশিষ্ট্যটি হচ্ছে, মানুষের মন্দ আচরণের বিপরীতে তাদের প্রতি সদাচরণ করা।

---

২১. সুরা আলি ইমরান : ১৩৪

সাহল বিন মুআজ বিন আনাস আল-জুহানি ﵁ স্বীয় পিতার সূত্রে নবিজি ﷺ থেকে বর্ণনা করেন। নবিজি ﷺ বলেন :

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَفِّذَهُ دَعَاهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ

'যে ব্যক্তি নিজের ক্রোধের বাস্তবায়ন করতে সক্ষম হয়েও ক্রোধকে সংবরণ করে, আল্লাহ তাকে কিয়ামতের দিন সমস্ত সৃষ্টির সামনে ডেকে এনে নিজের পছন্দমতো হুর বাছাই করে নেওয়ার স্বাধীনতা দেবেন।'[২২]

আলি ইবনুল হুসাইন ﵀-এর একটি দাসী ছিল, যে অজুর সময় পানি ঢেলে দিত। একবার পানির পাত্রটি হাত ফসকে আলি ﵀-এর মুখে আঘাত করে। এতে তিনি বেজায় রাগ হয়ে দাসীর দিকে মুখ তুলে তাকান। সাথে সাথে দাসী বলে উঠলেন, আল্লাহ বলেছেন : وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ ['যারা ক্রোধ সংবরণকারী']

আলি ﵀ : আমি আপন ক্রোধকে সংবরণ করলাম।

দাসী : وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ['এবং যারা মানুষের প্রতি ক্ষমাশীল হয়।']।

আলি ﵀ : আমি তোমাকে ক্ষমা করে দিয়েছি।

দাসী : وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ['আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।']

আলি ﵀ : যাও, তুমি স্বাধীন। আমি তোমাকে স্বাধীন করে দিলাম।[২৩]

আল্লাহ তাআলা ক্ষমার আদেশ দিয়ে তাঁর নবি ﷺ-এর উদ্দেশে বলেন :

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

---

২২. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৭৭, সুনানুত তিরমিজি : ২০২১

২৩. শুআবুল ইমান, বাইহাকি : ১০/৫৪৫; ইবনু আসাকিরের সনদে তারিখু দিমাশক : ৪১/৩৮৬।

'আপনি ক্ষমাশীলতার নীতি অবলম্বন করুন। সৎ কাজের আদেশ দিন। আর জাহিলদের এড়িয়ে চলুন।'[২৪]

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন :

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

'ভালো আর মন্দ সমান নয়। উৎকৃষ্ট দিয়ে মন্দকে প্রতিহত করুন। ফলে আপনার সাথে যার শত্রুতা আছে, সে হয়ে যাবে অন্তরঙ্গ বন্ধুর মতো।'[২৫]

ইবনে আব্বাস ﷺ বলেন :

'যে আপনার সাথে মূর্খতাপূর্ণ আচরণ করবে, তার সে আচরণকে আপনি আপনার সহনশীলতা দ্বারা প্রতিহত করুন।'

ইবনে আব্বাস ﷺ আরও বলেন :

'কেউ অন্যকে গালি দিল। ফলে অন্যজন বললেন, "যদি তুমি সত্য বলে থাকো, তবে আল্লাহ তোমাকে ক্ষমা করুন। যদি তুমি মিথ্যা বলে থাকো, তবুও আল্লাহ তোমাকে ক্ষমা করুন।"'[২৬]

নবিগণ আ. ছিলেন ক্ষমাশীলতার ক্ষেত্রে সর্বোত্তম আদর্শ। ইবনে মাসউদ ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

كَأَنِّي أَنْظُرُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَحْكِي نَبِيًّا مِنَ الأَنْبِيَاءِ، ضَرَبَهُ قَوْمُهُ فَأَدْمَوْهُ، فَهُوَ يَمْسَحُ الدَّمَ عَنْ وَجْهِهِ، وَيَقُولُ: رَبِّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

---

২৪. সুরা আল-আরাফ : ১৯৯
২৫. সুরা ফুসসিলাত : ৩৪
২৬. তাফসিরুত তবারি : ১৫/৩৬১

'আমি যেন এমন একজন নবির প্রতি তাকিয়ে আছি, যিনি নবিদের কোনো এক নবি সম্পর্কে বর্ণনা করছেন—যাঁকে তাঁর সম্প্রদায় প্রহার করে রক্তে রঞ্জিত করেছে। আর তিনি নিজ মুখের রক্ত মুছে চলেছেন আর বলছেন, "হে আল্লাহ আমার সম্প্রদায়কে ক্ষমা করে দিন। কারণ তারা অজ্ঞ।"'[২৭]

উরওয়া বিন জুবাইর ﵀ নবিজি ﷺ-এর স্ত্রী আয়িশা ﵂ থেকে বর্ণনা করেন, আয়িশা ﵂ তাকে হাদিস শুনিয়েছেন যে—

أَنَّهَا قَالَتْ لِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا رَسُولَ اللهِ، هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ؟ فَقَالَ: لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكِ وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ، إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كُلَالٍ فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ، فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي، فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ، فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتْنِي فَنَظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ، فَنَادَانِي، فَقَالَ: إِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَمَا رُدُّوا عَلَيْكَ، وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ، قَالَ: فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ وَسَلَّمَ عَلَيَّ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ اللهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَأَنَا مَلَكُ الْجِبَالِ وَقَدْ بَعَثَنِي رَبُّكَ إِلَيْكَ لِتَأْمُرَنِي بِأَمْرِكَ، فَمَا شِئْتَ، إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبَيْنِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

'আয়িশা ﵂ রাসুলুল্লাহ ﷺ-কে জিজ্ঞেস করলেন, "হে আল্লাহর রাসুল, উহুদের দিনের চেয়ে কঠিন কোনো দিন আপনার জীবনে এসেছে?"

২৭. সহিহুল বুখারি : ৬৯২৯, সহিহু মুসলিম : ১৭৯৫

রাসুল ﷺ বলেন, "আমি তোমার সম্প্রদায়ের কাছ থেকে যা কিছুর সম্মুখীন হয়েছি, তা তো হয়েছিই। কিন্তু সবচেয়ে বেশি কষ্টের সম্মুখীন হয়েছি আকাবার দিন—যেদিন আমি ইবনে আবদে ইয়ালিল বিন আবদে কুলালের নিকট আমার ব্যাপারটি উপস্থাপন করলাম। সে তখন আমার চাওয়ার প্রতি সাড়া দেয়নি। আমি চিন্তিত অবস্থায় সেখান থেকে চলে আসি। করনুস সাআলিব আসা পর্যন্ত আমার এ চিন্তা লাঘব হয়নি। আমি তখন আমার মাথাকে ওপরে উঠাই। দেখি, আমি একটি মেঘের নিচে। মেঘটি আমাকে ছায়া দিয়ে চলছে। আমি মেঘের মাঝে দেখতে পেলাম, সেখানে জিবরিল আ.। তখন তিনি আমাকে ডেকে বললেন, "আল্লাহ আজজা ওয়া জাল্লা আপনার প্রতি আপনার সম্প্রদায়ের কথা শুনেছেন। তাদের প্রত্যুত্তর তিনি শুনেছেন। আল্লাহ পাহাড়ের ফেরেশতাকে আপনার নিকট পাঠিয়েছেন, যেন আপনি যা ইচ্ছা করেন (তাদের শাস্তি দেওয়ার জন্য) আদেশ করতে পারেন।"

রাসুল ﷺ বলেন, "এবার পাহাড়ের ফেরেশতা আমাকে ডাকলেন এবং সালাম করলেন। তারপর বললেন, "হে মুহাম্মাদ ﷺ, আল্লাহ আপনার সম্প্রদায়ের কথা শুনেছেন। আমি পাহাড়ের ফেরেশতা। আপনার রব আমাকে আপনার কাছে পাঠিয়েছেন, যেন আপনি যেভাবে চান আমাকে আদেশ করেন। যদি আপনি চান, তবে আমি দুপাহাড়কে তাদের ওপর চাপিয়ে দেবো।"

রাসুল ﷺ উত্তরে তাকে বললেন, "বরং আমি তো আশা করি, তাদের ঔরস থেকে আল্লাহ এমন বংশধর বের করবেন, যারা এক আল্লাহর ইবাদত করবে। তাঁর সাথে কোনো কিছুকে শরিক করবে না।"'[২৮]

হাফিজ ইবনে হাজার ﷺ বলেন :

'এ হাদিসে নবিজি ﷺ-এর নিজ সম্প্রদায়ের প্রতি স্নেহ ও দরদের কথা ফুটে উঠেছে। আরও বেশি ফুটে উঠেছে তাঁর ধৈর্য ও আত্মসংযমের গুণদুটি। তাঁর এ স্নেহ, দয়া, দরদ আল্লাহর বাণীর অনুপম উদাহরণ।

---

২৮. সহিহুল বুখারি : ৩২৩১, সহিহু মুসলিম : ১৭৯৫

আল্লাহ তাআলা বলেন : فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ["আল্লাহর রহমতেই আপনি তাদের প্রতি দয়ার্দ্র হয়েছেন।"][২৯] আল্লাহ আরও বলেন : وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ["আমি তো আপনাকে বিশ্বজগতের জন্য রহমতস্বরূপ প্রেরণ করেছি।"][৩০][৩১]

আল্লাহর নবি ইউসুফ আ. ভাইদের পক্ষ থেকে কত কষ্ট স্বীকার করলেন। এরপরও তিনি ভাইদের বলেছেন :

لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

'আজ তোমাদের বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ নেই। আল্লাহ তোমাদের ক্ষমা করুন এবং তিনি সর্বশ্রেষ্ঠ দয়ালু।'[৩২]

ক্ষমাশীলতা উন্নত সম্মানের মাধ্যম। মর্যাদা উন্নত হওয়ার একটি উপায়। ক্ষমাশীলতায় শান্তি ও প্রশান্তি রয়েছে। ব্যক্তিত্বের মর্যাদা নিহিত এতে। ক্ষমাশীলতার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি সম্মানের এতটা উচ্চতায় পৌঁছতে পারে, যা অন্যরা পারে না।

ক্রোধ প্রতিষেধক

যেহেতু মানুষের ভেতর অস্থিরচিত্ততা ও লঘুচিত্ততা রয়েছে। শয়তানও এর ওপর প্রভাব ফেলতে সক্ষম হয়। শয়তান মানুষের অস্থিরচিত্ততাকে উসকে দিয়ে তাদেরকে ক্রোধের ওপর এনে তাদের দ্বারা খারাপ কাজ করিয়ে নেয়। তাই ক্রোধ উপশমের পথ-পদ্ধতি জানতে হবে। যেন ক্রোধের খারাপ প্রতিক্রিয়া থেকে বাঁচা যায়, ক্রোধের অনিষ্টতা পরিহার করা যায়। ক্রোধের কিছু প্রতিষেধক এমন :

---

২৯. সুরা আলি ইমরান : ১৫৯
৩০. সুরা আল-আম্বিয়া : ১০৭
৩১. ফাতহুল বারি : ৬/৩১৬
৩২. সুরা ইউসুফ : ৯২

১. ক্রোধ সংবরণের মাহাত্ম্য সম্পর্কে অবগত থাকা

কোনো কিছুর মাহাত্ম্য সম্পর্কে অবগত থাকা উক্ত কাজের প্রতি উৎসাহিত করে। আহ্বান করে উক্ত কাজ সম্পাদনের প্রতি। সাহল বিন মুআজ বিন আনাস আল-জুহানি ﵁ স্বীয় পিতার সূত্রে নবিজি ﷺ থেকে বর্ণনা করেন। নবিজি ﷺ বলেন :

> مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَفِّذَهُ دَعَاهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ

> 'যে ব্যক্তি নিজের ক্রোধের বাস্তবায়ন করতে সক্ষম হয়েও ক্রোধকে সংবরণ করে, আল্লাহ তাকে কিয়ামতের দিন সমস্ত সৃষ্টির সামনে ডেকে এনে তাকে নিজের পছন্দমতো হুর বাছাই করে নেওয়ার স্বাধীনতা দেবেন।'[৩৩]

ইবনে উমর ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

> مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللهِ، مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللهِ

> 'অন্য কোনো কিছু সংবরণে এত বিরাট প্রতিদান নেই, যত প্রতিদান আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনে ক্রোধ সংবরণ করার মাঝে রয়েছে।'[৩৪]

২. ক্রোধ উদ্রেককারী কারণগুলো এড়িয়ে চলা ও ক্রোধ দমনে সর্বোচ্চ চেষ্টা করা

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত—

> أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ

---

৩৩. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৭৭, সুনানুত তিরমিজি : ২০২১

৩৪. সুনানু ইবনি মাজাহ : ৪১৮৯

'এক ব্যক্তি নবিজি ﷺ-কে বললেন, "আমাকে উপদেশ দিন।" তিনি বললেন, "তুমি রাগ কোরো না।" লোকটি কয়েকবার তা বললে তিনি প্রতিবারই বললেন, "তুমি রাগ কোরো না।"'[৩৫]

ইবনে রজব ﷺ বলেন :

নির্দেশনা-প্রার্থীকে রাসুল ﷺ-এর لَا تَغْضَبْ বলার দ্বারা দুটি উদ্দেশ্য হতে পারে :

প্রথমত, তাঁর এ নির্দেশনা মূলত উত্তম চরিত্রে চরিত্রবান হওয়ার আদেশ। দয়া, দান, আত্মসংযম, লজ্জা, বিনয়, সহনশীলতা, অন্যের কষ্ট দূর করা, ক্ষমা, ক্রোধ সংবরণ, হাস্যোজ্জ্বল থাকার মতো ইত্যাদি উত্তম চরিত্রের গুণাবলিতে যখন কেউ নিজের চরিত্রকে সজ্জিত করবে; উত্তম চরিত্রের এ সকল একক যখন তার অভ্যাসে পরিণত হবে—তখন এ উত্তম চরিত্রই রাগ হওয়ার কারণ থাকা সত্ত্বেও ব্যক্তিকে রাগান্বিত হতে বাধা দেবে।

দ্বিতীয়ত, তাঁর এ নির্দেশনা দ্বারা উদ্দেশ্য হতে পারে, রাগলেও রাগের বশবর্তী হয়ে কোনো কিছু করে ফেলবে না। বরং তখন আত্মনিয়ন্ত্রণ করে রাগান্বিত মনের চাহিদা পরিত্যাগ করবে, তদনুযায়ী কিছু করা থেকে বিরত থাকবে।[৩৬]

৩. أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ পড়া

শয়তানই সকল সমস্যার মূল। সকল অনিষ্টের মূল উদঘাটক শয়তান। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

'আর যদি শয়তানের কোনো প্ররোচনা তোমাকে প্ররোচিত করে, তাহলে তুমি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করো, তিনি সর্বশ্রোতা ও সর্বজ্ঞানী।'[৩৭]

---

৩৫. সহিহুল বুখারি : ৬১১৬
৩৬. জামিউল উলুম ওয়াল হিকাম : ১৪৫
৩৭. সুরা আল-আরাফ : ২০০

সুলাইমান বিন সুরাদ ﷺ বলেন :

اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا تَحْمَرُّ عَيْنَاهُ وَتَنْتَفِخُ أَوْدَاجُهُ، قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: وَهَلْ تَرَى بِي مِنْ جُنُونٍ؟

'নবিজি ﷺ-এর নিকটে থেকেও দুজন লোক পরস্পর গাল-মন্দ করছিল। একজন তার দুচোখ রাঙাতে শুরু করল, যেন রাগের চোটে তার নাক ফেটে যাবে। রাসুলুল্লাহ ﷺ তখন বললেন, "আমি এমন এক বাক্য জানি, তা যদি সে বলে, তবে তাকে যা ধরেছে তা চলে যাবে। সে বাক্যটি হলো : أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (বিতাড়িত শয়তান থেকে আমি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করছি।)"এরপর লোকটি বলল, "আপনি কি আমার মাঝে কোনো পাগলামি দেখছেন?"'[৩৮]

৪. রাগান্বিত অবস্থায় চুপ থাকা, জিহ্বাকে সংযত রাখা, জিহ্বায় লাগাম দেওয়া

ইবনে আব্বাস ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ

'তোমরা শিক্ষা দাও, সহজ করো, কঠিন করো না। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো।'[৩৯]

---

৩৮. সহিহুল বুখারি : ৬০৪৮, সহিহু মুসলিম : ২৬১০

৩৯. আল-আদাবুল মুফরাদ : ১৩২০, মুসনাদু আহমাদ : ২৫৫৬

৫. দেহ-আকৃতি পরিবর্তন করা

আবু জার ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ আমাদের উদ্দেশে বললেন :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

'তোমাদের কারও যদি দাঁড়ানো অবস্থায় রাগের উদ্রেক হয়, তবে সে যেন বসে পড়ে—এতে যদি তার রাগ দূর হয় তো ভালো, অন্যথায় সে যেন শুয়ে পড়ে।'[৪০]

৬. রাগ ফলানোর পরিণাম-পরিণতি সম্পর্কে জানা

কারও মালিকানায় যা রয়েছে, রাগান্বিত হওয়ার এক মুহূর্তের ভেতরেই তার চেয়ে ঢের হারাতে পারে। এ রাগের কারণে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছিন্নতা, সন্তানদের থেকে বঞ্চিত হওয়া, অন্যের অধিকার নষ্ট করা, দুর্বলের ওপর সীমালঙ্ঘন করা, ভাইয়ে ভাইয়ে শত্রু হওয়ার মতো কত অঘটন যে ঘটেছে, তার কোনো ইয়ত্তা নেই।

যখন কোনো সুস্থ মস্তিষ্কধারী লোক রাগের এসব পরিণাম ও পরিণতি বুঝতে পারবে—এ বুঝই তাকে রাগ থেকে বাঁচাবে।

রাগের সময় মুআবিয়া ﷺ-এর হাদিস স্মরণের ঘটনা

মুআবিয়া বিন আবু সুফইয়ান ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি একবার মানুষের সামনে খুতবা দিচ্ছিলেন। তখন তিনি দুই কি তিন মাস ধরে দানের বস্তু আটকে রেখেছিলেন। তখন তাকে উদ্দেশ্য করে আবু মুসলিম বললেন, 'হে মুআবিয়া, এ সম্পদ আপনার নয়; আপনার বাবারও নয়; আপনার মায়েরও নয়।' এ কথা শোনার পর মুআবিয়া ﷺ লোকদের সেখানে থাকতে বললেন। মিম্বার থেকে নামলেন। গোসল করলেন। তারপর ফিরে এসে বললেন, 'মানুষসকল,

---

৪০. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৮২

আবু মুসলিম আমাকে স্মরণ করিয়ে দিলেন যে, এ সম্পদ আমার নয়, আমার বাবার ও আমার মায়েরও নয়। আবু মুসলিম সত্য বলেছেন। আমি রাসুলুল্লাহ ﷺ-কে বলতে শুনেছি :

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَالشَّيْطَانُ مِنَ النَّارِ، وَالْمَاءُ يُطْفِئُ النَّارَ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَغْتَسِلْ

> "রাগের উৎপত্তি শয়তান থেকে। শয়তানের সৃষ্টি আগুন থেকে। আর পানি আগুন নির্বাপণ করে। তাই যখন তোমাদের কেউ রাগ করে, সে যেন গোসল করে নেয়।"'

মুআবিয়া ﵁ বলতে থাকলেন, 'আল্লাহর নামে আগামীকাল তোমরা নিজেদের দানের বস্তুগুলো পেয়ে যাবে।'[৪১]

বাদশাহ আবু জাফরকে হাদিস শুনিয়ে দেওয়ার ঘটনা

মুবারক বিন ফুজালা ﵀ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, সাওয়ার বিন আব্দুল্লাহ সে প্রতিনিধি দলের একজন ছিলেন, যে প্রতিনিধি দলটি বসরাবাসীর পক্ষ থেকে আবু জাফরের নিকট গিয়েছিল। সাওয়ার বলেন, 'আমি সেখানেই আবু জাফরের নিকট ছিলাম। তখন এক লোককে নিয়ে আসা হলো। আবু জাফর তাকে হত্যা করার আদেশ দিল। আমি মনে মনে বললাম, "আমি থাকতে মুসলিমদের এক লোককে সে হত্যা করে কীভাবে!" আমি তাকে বললাম, "হে আমিরুল মুমিনিন, আমি কি আপনাকে এমন একটি হাদিস শোনাব না, যা আমি হাসান ﵀-কে বলতে শুনেছি?" তিনি বললেন, "সেটা কী?" আমি বললাম, "আমি হাসান ﵀-কে বলতে শুনেছি, যখন কিয়ামতের দিন হবে। আল্লাহ তাআলা মানুষদের একটি উচ্চ ভূমিতে একত্র করবেন, যেখানে আহ্বানকারী তাদের শুনতে পাবে। তারা দৃষ্টিগোচর হবে। তখন একজন ঘোষক দাঁড়াবেন। ঘোষণা দেবেন, "তোমাদের মধ্যে কারও আল্লাহর নিকট ফরিয়াদ থাকলে সে যেন দাঁড়ায়।" তখন কেবল নিষ্কলুষরাই দাঁড়াতে পারবে।" আবু জাফর বললেন, "আপনি কি হাসান ﵀ থেকে শুনেছেন এটি?"

---

৪১. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ২/১৩০

আমি বললাম, "আল্লাহর শপথ, আমি এ কথা তাঁর নিকট থেকেই শুনেছি।" আবু জাফর এরপর বললেন, "আমরা তাকে মুক্ত করলাম।""[৪২]

ক্রোধান্বিত ব্যক্তির কুরআনের আয়াত স্মরণ করা, এ স্মরণ তাকে জুলম করা থেকে বিরত রাখবে

বর্ণিত আছে, জিয়াদ একবার এক খারিজিকে ধরে আনল। কিন্তু এ ব্যক্তিটি পালিয়ে যেতে সক্ষম হলো। এবার জিয়াদ সে খারিজির এক ভাইকে ধরে বলল, 'হয় তুমি তোমার ভাইকে নিয়ে আসবে, না হয় আমি তোমার ঘাড়ে আঘাত হানব।' লোকটি বলল, 'আমি যদি আমিরুল মুমিনিনের কাছ থেকে সুপারিশ-সংবলিত কোনো চিঠি নিয়ে আসি, তুমি আমাকে যেতে দেবে?' জিয়াদ বললেন, 'হ্যাঁ।' লোকটি বলল, 'তবে শোনো, আমি তোমার নিকট মহাপরাক্রমশালী প্রজ্ঞাবানের বার্তা নিয়ে আসছি। সাথে এর ওপর ইবরাহিম ও মুসা দুই নবির সাক্ষ্য প্রতিষ্ঠা করছি। এরপর সে তিলাওয়াত করল।

أَمْ لَمْ يُنَبَّأْ بِمَا فِي صُحُفِ مُوسَىٰ * وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّىٰ * أَلَّا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ

"নাকি মুসার কিতাবের সংবাদ তাকে জানানো হয়নি? আর ইবরাহিমের কিতাবের খবরও কি তাকে জানানো হয়নি? যে ছিল পুরোপুরি দায়িত্ব পালনকারী। সে খবর এই যে, কেউ অন্যের পাপের বোঝা বহন করবে না।"[৪৩] তার এ কথা শুনে জিয়াদ বললেন, 'তাকে যেতে দাও। এ লোক তার প্রমাণ বুঝিয়ে দিয়েছে।'[৪৪]

- **কাপুরুষ অভিহিত হওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

খুবাইব ﵁-কে নিয়ে মক্কাবাসীরা হারামের বাইরে এল তাঁকে হত্যা করবে বলে। খুবাইব ﵁ তাদের বললেন, 'তোমরা আমাকে দুই রাকআত নামাজ পড়তে দাও।' তারা খুবাইব ﵁-কে ছাড়ল। তিনি দুই রাকআত নামাজ পড়ে

---

৪২. ইহইয়াউ উলুমিদ্দিন : ৩/১৮৩

৪৩. সুরা আন-নাজম : ৩৬-৩৮

৪৪. ইবনুল জাওজি ﵀ কৃত আল-আজকিয়া : ৬৬

নিলেন। এরপর বললেন, 'তোমরা যদি ধারণা না করতে যে, আমি মৃত্যুর ভয়ে ভীত হয়ে পড়েছি, তবে আমি নামাজকে আরও দীর্ঘ করতাম।'[৪৫] এমনটা করা প্রশংসনীয়। কারণ, এমনটা করার মাঝেই মর্যাদা রয়েছে। আল্লাহর দ্বীনের মর্যাদা উচ্চ থাকে।

মুআবিয়া ﵁ বলেন, 'সিফফিনের দিন আমি বাহনের রিকাবে আমার পা রাখলাম। কিন্তু পরাজিত হওয়ার ব্যাপারে আমি উদ্বিগ্ন ছিলাম। কিন্তু ইতনাবার এ কথাটি আমার ভীতি দূর করে দিল যে—

أَبَتْ لِي عِفَّتِي وَأَبَى بَلَائِي * وَأَخْذِي الْحَمْدَ بِالثَّمَنِ الرَّبِيحِ

وَإِكْرَاهِي عَلَى الْمَكْرُوهِ نَفْسِي * وَضَرْبِي هَامَةَ الْبَطَلِ الْمُشِيحِ

وَقَوْلِي كُلَّمَا جَشَأَتْ وَجَاشَتْ * مَكَانَكِ تُحْمَدِي أَوْ تَسْتَرِيحِي

'আমার সংযম, আমার সাহসিকতা ও স্বল্প মূল্যে প্রশংসা পাওয়ার আগ্রহ আমাকে (যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পালাতে) বাধা দিয়েছে।

আর বাধা দিয়েছে আমার কষ্টকর কাজে নিজেকে বাধ্য করার মানসিকতা এবং চৌকস বীরের মাথায় আঘাত করার চিন্তা।

অনুরূপ বাধা দিয়েছে উদ্বেলিত ও শঙ্কিত হওয়ার সময় আমার এ উক্তি "স্থির থাকো, তাহলে প্রশংসিত হবে এবং স্বস্তি পাবে।"'[৪৬]

* মুতানাব্বি ফারিস রাজ্য থেকে ফিরছিলেন। যাচ্ছিলেন বাগদাদের পথে। এরপরের গন্তব্য কুফা। পথিমধ্যে ফাতিক আল-আসাদি ও তার সাঙ্গোপাঙ্গো তাদের পথরোধ করল—কারণ, হয়তো মুতানাব্বি তাকে বিদ্রুপ করে কিছু বলেছিল বা তাকে আঘাত করেছিল—মুতানাব্বির সাথেও তার একদল সাথি ছিল। উভয় দলে যুদ্ধ বেধে গেল। ফলে মুতানাব্বি নিহত হলো। নিহত হলো তার ছেলে মুহাসসিদ ও গোলাম মুফলিহ।

---

৪৫. সহিহুল বুখারি : ৩০৪৫
৪৬. সিয়ারু আ'লামিন নুবালা : ৩/১৪২

বর্ণনাকারীরা বলেন যে, মুতানাব্বি খুব লড়েছিল সেদিন। কিন্তু যখন পরাজয় সামনে দেখল, তখন পালানোর উপক্রম করলে গোলাম তাকে উদ্দেশ্য করে বলল, 'মানুষ যেন কখনো আপনার ব্যাপারে পালানোর কথা না বলে। আর আপনিই এ পঙ্‌ক্তির রচয়িতা যে—

فالخيل والليل والبيداء تعرفني

والطعن والضرب والقرطاس والقلم

'এ ঘোড়া, এ ভীষণ রাত, এ বিস্তর মরু—সবাই আমাকে চেনে।
চেনে আমাকে আঘাত, প্রহার, কাগজ ও কলম।'

মুতানাব্বি এবার বলল, 'তুমি তো আমাকে হত্যা করলে। আল্লাহ তোমাকে হত্যা করুন। তুমি ফেরত যাওয়ার চিন্তা করো।' এ সময় অপর দলের নেতা তার গলায় বর্শা বিঁধিয়ে দিয়েছিল। এভাবে তাকে হত্যা করে সকলে তার পাশে একত্রিত হলো। এরপর তাকে বর্শা দিয়ে খোঁচাতে লাগল। হত্যা করার পর তার সকল মালামাল নিয়ে নিল। আর এখানে তার পঙ্‌ক্তিই তার নিহত হওয়ার কারণ ছিল।[৪৭] এমনটা করা নিন্দনীয়। এমন কাজ-কর্ম জাহিলিয়াতের।

- **আদব রক্ষা করে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

আব্দুল্লাহ ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

'এক রাতে আমি নবিজি ﷺ-এর সাথে নামাজ পড়ছিলাম। এক সময় আমি আর দাঁড়িয়ে থাকতে পারছিলাম না। এমনকি আমি একটি মন্দ কাজের ইচ্ছা করেছিলাম। আমরা প্রশ্ন করলাম, "আপনি কীসের ইচ্ছে করেছিলেন?" তিনি বললেন, "আমি ইচ্ছে করেছিলাম যে, নবিজি ﷺ দাঁড়িয়ে পড়ুক, আর আমি বসে পড়ি।"'[৪৮]

---

৪৭. আল-বিদায়া ওয়ান-নিহায়া : ১১/২৫৭

৪৮. সহিহুল বুখারি : ১১৩৫, সহিহু মুসলিম : ৭৭৩

সিন্দি ﷺ বলেন :

'আব্দুল্লাহ ﷺ-এর কথা "একটি মন্দ কাজ"-এর অর্থ হচ্ছে, দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা কষ্টকর হওয়ার কারণে আমি একটি অনুপযুক্ত কাজ করার ইচ্ছে করেছিলাম যে, আমি নামাজ বসে পড়ি অথবা নামাজ ছেড়ে দিই। আর এ নামাজটি ছিল নফল নামাজ। অন্যথায় ফরজ নামাজের ইমামতের সময় তো মুক্তাদির প্রতি পূর্ণ খেয়াল রাখা হয়।'[৪৯]

নববি ﷺ বলেন :

'এখান থেকে বোঝা যায় যে, ইমাম ও বড়দের সাথে আদব রক্ষা করে চলতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত তাদের কোনো কাজ হারাম না হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত কথা-কাজে তাদের বিরোধী হওয়া যাবে না। আলিমগণ এ বিষয়ে একমত যে, যখন মুক্তাদির ওপর ফরজ বা নফল নামাজে দাঁড়ানো কষ্টকর হয়ে যাবে, অথবা সে দাঁড়িয়ে থাকতে অক্ষম হবে, তখন তার জন্য বসে পড়া জায়িজ হবে। কিন্তু ইবনে মাসউদ ﷺ আদব রক্ষার্থে নবিজি ﷺ-এর সাথে নামাজ পড়াকালীন বসে যাননি।'[৫০]

- **পদ মর্যাদার খেয়াল রেখে ও যথার্থ স্থানে নেতার অনুসরণে সংযত থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা**

মুসা বিন আইয়ান বলেন, 'আমাকে আওজাই ﷺ বলেন, "হে আবু সাইদ, আমরা পরস্পর কৌতুক করতাম, হাসি-ঠাট্টা করতাম। কিন্তু যখন আমাদেরকে (আমাদের কেউ) নেতৃত্ব দিতেন, তখন তিনি আমাদের মুখে সামান্য মুচকি হাসিও দেখতেন না।"'[৫১]

---

৪৯. হাশিয়াতুস সিন্দি আলা ইবনি মাজাহ : ৩/২০৬
৫০. শারহুন নববি আলা মুসলিম : ৬/৬৩
৫১. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৬/১৪৩

• আল্লাহর নির্ধারিত সীমানাগুলো ঠিক রাখার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা

মুজাহিদ ﷺ বর্ণনা করেন :

> عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَمْنَعُوا النِّسَاءَ مِنَ الْخُرُوجِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِاللَّيْلِ، فَقَالَ ابْنٌ لِعَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ: لَا نَدَعُهُنَّ يَخْرُجْنَ فَيَتَّخِذْنَهُ دَغَلًا. قَالَ فَزَبَرَهُ ابْنُ عُمَرَ وَقَالَ: أَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَتَقُولُ: لَا نَدَعُهُنَّ

> ইবনে উমর ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন, 'তোমরা রাতে মসজিদে যাওয়া থেকে নারীদের নিষেধ কোরো না।' তখন আব্দুল্লাহ বিন উমরের কোনো এক পুত্র বলে উঠলেন, 'আমরা তাদের বাইরে যেতে দেবো না, এতে তারা দোষযুক্ত হবে।' তখন ইবনে উমর ﷺ তাকে ধমক দিয়ে বললেন, 'আমি তোমাকে বললাম, রাসুল ﷺ বলেছেন আর তুমি বলো—আমরা তাদের বের হতে দেবো না!'[৫২]

নুআইম আল-আশজায়ি ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'যখন রাসুল ﷺ মুসাইলামার পত্র পড়লেন, তখন তার দূতদ্বয়কে বললেন, "তোমরা তার ব্যাপারে কী বলো?" তারা বলল, "সে যেমন (নবুয়তের দাবি করে) বলে, আমরাও তাকে তেমন মানি।" তখন রাসুল ﷺ বললেন, "আল্লাহর শপথ, যদি দূত হত্যা করা যেত, তবে আমি অবশ্যই তোমাদের দুজনকে হত্যা করতাম।"'[৫৩]

ফজল বিন মুসা থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

> 'ফুজাইল একজন ডাকাত ছিলেন। তিনি একসময় আবিওয়ার্‌দ, সারাখ্‌সের পথে ডাকাতি করতেন। তার তাওবার ঘটনা এমন : ফুজাইল এক তরুণীর প্রেমে পড়েছিলেন। একদা তিনি দেয়াল টপকে তরুণীর কাছে যাওয়ার জন্য

---

৫২. সহিহ মুসলিম : ৪৪২

৫৩. সুনানু আবি দাউদ : ২৭৬১

দেয়ালে আরোহণ করছিলেন। তখন তিনি শুনলেন, সে তরুণী তিলাওয়াত করছিল :

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ

"যারা মুমিন, তাদের জন্য কি আল্লাহর স্মরণে হৃদয় বিগলিত হওয়ার সময় এখনো আসেনি?"[৫৪]

এ আয়াত শুনে ফুজাইল বললেন, "হ্যাঁ, হে রব। এখনই সে সময়।" এরপর তিনি ফিরে গেলেন। একটি ধ্বংসস্তূপে রাত কাটালেন। তখন সে পথে একটি সফরকারী দল ছিল। তারা পরস্পর বলছিল, "আমরা কি সামনে বাড়ব?" তাদের মধ্যকার অন্য একদল বলল, "না, সকাল হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করি। তারপর সামনে বাড়ি। কারণ, ফুজাইল যে ডাকাতি করার জন্য পথে ওত পেতে আছে।" এরপর ফুজাইল তাওবা করলেন। সফরকারীরাও নিরাপদ হলো। এরপর ফুজাইল মৃত্যু পর্যন্ত হারাম শরিফের প্রতিবেশিত্বে কাটালেন।'[৫৫]

- **ধার্মিকতার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

আনাস ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بِتَمْرَةٍ مَسْقُوطَةٍ فَقَالَ: لَوْلَا أَنْ تَكُونَ مِنْ صَدَقَةٍ لَأَكَلْتُهَا

'নবিজি ﷺ পড়ে থাকা একটি খেজুরের পাশ দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন। তখন তিনি বললেন, "যদি এ খেজুর সদাকার খেজুর হওয়ার সম্ভাবনা না থাকত, তবে অবশ্যই আমি এটি খেয়ে নিতাম।"'[৫৬]

যখন ইফকের ঘটনা ঘটল। মুনাফিকরা আয়িশা ﷺ সম্পর্কে যা বলার বলল। মানুষ তাদের কথাগুলো ছড়িয়ে দিতে লাগল। তখন আল্লাহ মুমিনদের মাতা জাইনাব ﷺ-কে এসব থেকে রক্ষা করলেন। আয়িশা ﷺ সে সম্পর্কে বলেন :

---

৫৪. সুরা আল-হাদিদ : ১৬
৫৫. তারিখু দিমাশক : ৪৮/৩৮২
৫৬. সহিহুল বুখারি : ২০৫৫, সহিহু মুসলিম : ১০৭১

'রাসুলুল্লাহ ﷺ জাইনাব ؓ-কে আমার সম্পর্কে জিজ্ঞেস করেছিলেন । তিনি বললেন, "হে জাইনাব, তুমি কী জানো? তুমি কী দেখেছ?" জাইনাব ؓ বললেন, "হে আল্লাহর রাসুল, আমি আমার কান ও চোখের হিফাজত করতে চাই। আল্লাহর কসম, আমি তার মাঝে কেবল ভালোই দেখেছি।" আয়িশা ؓ বলেন, "জাইনাব সর্বদা আমার সাথে প্রতিযোগিতায় লেগে থাকত। কিন্তু (এ ব্যাপারটিতে) তার ধার্মিকতার কারণে আল্লাহ তাকে হিফাজত করেছেন।"'[৫৭]

জাইনাব ؓ ছিলেন আয়িশা ؓ-এর সতিন। জাইনাব ؓ আয়িশা ؓ-এর সাথে নবিজি ﷺ-এর বিষয়ে প্রতিযোগিতা করতেন। অনেক নারী অপর নারীর বিরুদ্ধে, অনেক সতিন তো তার অপর সতিনের ওপর জুলম করে, সীমালঙ্ঘন করে প্রতিশোধ নেয়, বিজয়ী হতে চায়। কিন্তু জাইনাব ؓ দ্বীনদারিতার কারণে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছেন। তিনি আত্মনিয়ন্ত্রণ করে আয়িশা ؓ-এর ওপর মিথ্যারোপ করে অপরাধ করা থেকে নিজেকে বাঁচাতে পেরেছেন। আত্মনিয়ন্ত্রণের মাধ্যম দ্বীনদারিতার কারণে প্রতিশোধ গ্রহণ ও বিজয়ী হওয়ার ইচ্ছা তার ওপর প্রবল হতে পারেনি।

কোনো মুমিন ততক্ষণ পর্যন্ত সত্যিকার তাকওয়ার স্তরে পৌঁছতে পারে না, যতক্ষণ না সে ব্যক্তি সমস্যাযুক্ত বিষয় ত্বরান্বিত করে—এমন সমস্যাহীন বিষয়কে ছেড়ে দেয়। জনৈক সালাফ বলেন, 'একটি হারামে পতিত হওয়ার ভয়ে আমরা সত্তরটি বৈধ বিষয়কে ছেড়ে দিতাম।'[৫৮]

---

৫৭. সহিহুল বুখারি : ২৬৬১, সহিহু মুসলিম : ২৭৭০

৫৮. আবুল কাসিম আসবাহানি কৃত আত-তারগিব ওয়াত তারহিব : ৮১৩। তিনি এভাবে এটি উল্লেখ করেন যে, আসারে এসেছে :...এরপর এ কথাটি উল্লেখ করেন। ইবনুল কাইয়িম ؒ মাদারিজ (২/২৫) গ্রন্থে এ কথাটি কতক সাহাবি ؓ -এর বর্ণনা থেকে উল্লেখ করেছেন। কিন্তু আমাদের জানামতে তিনি সেখানে কোনো সনদ উল্লেখ করেননি। আর আব্দুর রাজ্জাক ؒ স্বীয় মুসান্নাফের ১৪৬৮৩ তে একটি দুর্বল সনদে ইবনে উমর ؓ থেকে বর্ণনা করেছেন, ইবনে উমর ؓ বলেন : تَرَكْنَا تِسْعَةَ أَعْشَارِ الْحَلَالِ مَخَافَةَ الرِّبَا [আমরা এক-দশমাংশ সুদ হওয়ার ভয়ে নয়-দশমাংশ হালালকেও ছেড়ে দিতাম।]

• চুপ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

'যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন নিজের প্রতিবেশীকে কষ্ট না দেয়। যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন নিজ মেহমানকে সম্মান করে। যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন ভালো কথা বলে অথবা চুপ থাকে।'[৫৯]

হাফিজ ইবনে হাজার আসকালানি ﷺ বলেন :

রাসুল ﷺ-এর বাণী وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ-এটি জাওয়ামিউল কালিমের একটি। কেননা, প্রতিটি কথা হয় পুরোটা ভালো হবে, না হয় মন্দ হবে। অথবা যে কথাটি দুটোর কোনো একটিতে পরিণত হবে, সেটিই উক্ত প্রকারে ধর্তব্য হবে। ভালো কথার মাঝে সে সকল কথা অন্তর্ভুক্ত, যে সকল কথা বলা ফরজ বা মুসতাহাব। আর ভালো কথার মধ্যে সে সকল কথা স্থান পাবে, যে সকল কথা ভালো কথায় পরিণত হয়। এ ছাড়া আর যে সকল কথা আছে, সে সকল কথা হয় মন্দ অথবা মন্দ কথায় পরিণত হয়। তাই নবিজি ﷺ এমন মন্দ কথা বলার ইচ্ছে মনে আসলে, সে ক্ষেত্রে চুপ থাকার আদেশ করেছেন।'[৬০]

---

৫৯. সহিহুল বুখারি : ৬০১৮, সহিহ মুসলিম : ৪৭
৬০. ফাতহুল বারি : ১০/৪৪৬

আব্দুল্লাহ বিন উমর ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

مَنْ صَمَتَ نَجَا

'যে চুপ থাকল, সে নাজাত পেল।'[৬১]

রাগিব ﵀ বলেন :

'صَمَتَ শব্দটি سُكُوْت শব্দ থেকে অনেক ব্যাপক। কেননা صَمَتَ শব্দটি যার বাকশক্তি আছে এবং যার বাকশক্তি নেই—উভয়ের চুপ থাকাকে অন্তর্ভুক্ত করে। তাই যার বাকশক্তি নেই, তাকে الصَّامِت ও الْمُصْمَت বিশেষণে বিশেষায়িত করা হয়। অন্যদিকে যার বাকশক্তি আছে এবং সে এ শক্তি ব্যবহার করেনি, তার ক্ষেত্রে سُكُوْت ব্যবহৃত হয়। صَمَتَ কথা বলা থেকে মুক্ততা বোঝায়। কিন্তু কখনো কখনো কথা বলা ওয়াজিব হয়ে পড়ে। শরিয়ত এমনটা নির্ধারণ করে দেয়। তাই হাদিসের মর্মার্থ হবে, অনর্থক কোনো কথা বলবে না। বরং গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রেই কথাকে সীমাবদ্ধ রাখবে। আর এতেই নাজাত নিহিত।'[৬২]

জবানের বিপদাপদ মানুষকে ধ্বংস ও কষ্টে ফেলে দেয়। এটা নির্ভর করে কথকের ইচ্ছার ওপর। সে যদি নীরব থাকে, তাহলে সব বিপদ থেকেই নিরাপদ। আর যদি মুখ খোলে ও কথা বলা শুরু করে তাহলে নিজেকে বিপদের সম্মুখীন করল। তবে যদি তার কথাবার্তায় সততা, (পর্যাপ্ত) ইলম, (পূর্ণ) সতর্কতা, (ভালো) পর্যবেক্ষণ থাকে এবং কথা পরিমাণে স্বল্প হয়, তাহলে বিপদে নিপতিত হওয়া থেকে নিরাপদ থাকার আশা করা যায়। এতদসত্ত্বেও সে বিপদে পড়ার আশঙ্কা থেকে পুরোপুরি নিরাপদ নয়। আপনি যদি কথা না বলে থাকতে পারেন, তাহলে তো সেটা গনিমত। অতএব, আপনি নীরবতা অবলম্বন করুন, নিরাপদ থাকবেন। কেননা, নিরাপদ থাকা দুই গনিমতের মধ্যে একটি গনিমত।

৬১. সুনানুত তিরমিজি : ২৪২৫
৬২. তুহফাতুল আহওয়াজি : ৭/১৭২

আব্দুল্লাহ বিন মুবারক ﷺ বলেন :

‘চার বাদশার একটি কথার ওপর ঐকমত্য দেখে আমার আশ্চর্য লাগে। কিসরা বলল, “যদি আমি বলি, তবে লজ্জা পাব। যদি না বলি, তবে লজ্জিত হই না।” কাইসার বলল, “আমি যে কথা বলেছি, তার প্রত্যুত্তর দিতে যতটা না সক্ষম; যে কথা বলিনি, তার প্রত্যুত্তরে আরও বেশি সক্ষম।” হিন্দের বাদশা বলল, “আমি এমন কথককে দেখে আশ্চর্য হই, যার কথা ধরা হলে সে ক্ষতিগ্রস্ত হবে। আর যদি তার কথা না ধরা হয়, তবুও সে কোনো উপকার পেল না।” চিনের বাদশা বলল, “যদি আমি কোনো কথা বলি, তবে বাকশক্তি আমাকে তার অধীন করে নিল। আর যদি আমি কোনো কথা না বলি, তবে সে আমার অধীনে থাকল।”’[৬৩]

আমিরুল মুমিনিন উমর ﷺ বলেন, ‘যার কথা বেশি হবে, তার ভুলও বেশি হবে। যে বেশি ভুল করবে, তার লজ্জাও কম হবে। আর যার লজ্জা কম হবে, তার দ্বীনদারিতাও কম হবে। আর যার দ্বীনদারিতা কম তার অন্তর তো মৃত।’[৬৪]

যখন কোনো মুসলিম জানবে যে, তার বলা প্রতিটি কথার ওপর তাকে হিসাব দিতে হবে—তখন তার কথা এমনিতেই কমে আসবে; সে কেবল উপকারী কথাগুলোই বলবে। তাই সাহাবায়ে কিরাম ﷺ তাদের বলা কথাগুলোর হিসাব সংরক্ষণে অত্যন্ত আগ্রহী ছিলেন। আবু বকর ﷺ নিজের জিহ্বা ধরে বলতেন, ‘এটিই আমাকে ধ্বংসমুখে উপস্থিত করছে।’[৬৫]

আলকামা ﷺ বিলাল বিন হারিস আল-মুজান্নি ﷺ-এর সূত্রে বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

---

৬৩. আল-আদাবুশ শারইয়াহ : ১/৬৩

৬৪. আল-মুজামুল আওসাত, তাবারানি : ২২৫৯; কুজাই ﷺ কৃত মুসনাদুশ শিহাব : ৩৭৩; বাইহাকি ﷺ কৃত শুআবুল ঈমান : ৪৬৪০; প্রায় একই শব্দে ইবনু হিব্বান ﷺ কৃত আর-রওজাহ : ৪৪; এর সনদে কিছুটা দুর্বলতা আছ। তবে এটি কয়েকটি সনদে এসেছে। আর এ কথাটি উমর ﷺ থেকে মাশহুর হিসেবে বর্ণিত আছে।

৬৫. ইমাম মালিক ﷺ কৃত আল-মুয়াত্তা : ১৮৫৫, ইবনুল মুবারাক ﷺ কৃত আজ-জুহদ : ৩৬৯, ইমাম নাসায়ি ﷺ কৃত আস-সুনানুল কুবরা : ১১৮৪১, মুসনাদুল বাজজার : ৮৪; এর সনদ সহিহ।

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ، مَا يَظُنُّ أَنْ تَبْلُغَ مَا بَلَغَتْ، يَكْتُبُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ بِهَا رِضْوَانَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ، مَا يَظُنُّ أَنْ تَبْلُغَ مَا بَلَغَتْ، يَكْتُبُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهَا عَلَيْهِ سَخَطَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، قَالَ: فَكَانَ عَلْقَمَةُ يَقُولُ: كَمْ مِنْ كَلَامٍ قَدْ مَنَعَنِيهِ حَدِيثُ بِلَالِ بْنِ الْحَارِثِ

'কেউ আল্লাহর সন্তুষ্টির এমন কথা বলে, যার সম্পর্কে সে ধারণাও করে না যে, এ কথাটি কোথায় গিয়ে পৌঁছবে। অথচ এ কথার ফলে তার জন্য কিয়ামত দিবস পর্যন্ত আল্লাহ স্বীয় সন্তুষ্টি লিখে দেন। আবার কেউ আল্লাহর অসন্তুষ্টির উদ্রেক করে এমন কথা বলে, যার সম্পর্কে সে ধারণাও করে না যে, এ কথাটি কোথায় গিয়ে পৌঁছবে। অথচ এ কথার ফলে আল্লাহ তাআলা কিয়ামত দিবস পর্যন্ত তার জন্য স্বীয় অসন্তুষ্টি লিখে রাখেন।' আলকামা ﵀ প্রায়ই বলতেন, 'বিলাল বিন হারিস ﵁ বর্ণিত এ হাদিস আমাকে কত কথা থেকে যে বিরত রেখেছে, তার ইয়ত্তা নেই।'[৬৬]

- **ইবাদতে ঘাটতি হলে আত্মাকে শাস্তি দিয়ে পুনরায় ঘাটতি হওয়া থেকে বাঁচার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা**

ইবনে উমর ﵄-এর জামাআত ছুটে গেলে সেদিন রাতের পুরোটা জাগ্রত থাকলেন।[৬৭] ইবনে আবি রবিআহ ﵀-এর ফজরের দুই রাকআত সুন্নাত ছুটে গেলে তিনি একটি দাসী আজাদ করে দিলেন।[৬৮]

আত্মা কখনো নিয়ন্ত্রণে থাকে না—যদি সাধনা, হিসাব সংরক্ষণ, শাস্তি প্রদানের এ প্রক্রিয়া চলতে থাকে, তবেই আত্মা নিয়ন্ত্রণে ও সঠিক পথের ওপর অটল থাকে। আত্মাকে শাস্তি প্রদান বা উত্তম কাজে বাধ্যকরণের জন্য

৬৬. মুসনাদু আহমাদ : ১৫৮৫২, সুনানুত তিরমিজি : ২৩১৯, হাদিসটি সহিহ।
৬৭. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ১/৩০৩
৬৮. ইবনুল মুবারাক ﵀ কৃত আজ-জুহদ : ৫২৮

নিজের কমতি ও ঘাটতি সম্পর্কে অবগতি সহায়ক হতে পারে। এ ক্ষেত্রে মুজতাহিদগণের ঘটনাবলি, তাদের জীবনের চিত্রাবলি নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা কাজে আসবে।

- **আখিরাতের ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

আলি বিন জাইদ ﷺ বলেন :

> 'কুরাইশদের কোনো এক ব্যক্তি উমর বিন আব্দুল আজিজ ﷺ-কে একটি কথা বলে রাগিয়ে দিল। অনেক্ষণ ধরে উমর ﷺ মাথা নিচু করে চুপ থাকলেন। এরপর বললেন, "তুমি চাইছ, শয়তান যেন আমাকে বাদশাহির দোহাই দিয়ে উত্তেজিত করে তোলে। এরপর আমি তোমার থেকে প্রতিশোধ নিই। আর তুমি কিয়ামতের দিন সেটা উসুল করে নাও।" উমর ﷺ সে লোকটিকে ক্ষমা করে দিলেন।'[৬৯]

- **নিজের স্বার্থে প্রতিশোধ নেওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

উমর বিন আব্দুল আজিজ ﷺ তাকে রাগিয়ে দেওয়া এক ব্যক্তিকে বললেন :

> 'যদি তুমি আমাকে রাগিয়ে না দিতে, তবে অবশ্যই আমি তোমাকে শাস্তি দিতাম।'[৭০]

রাগান্বিত হওয়ার কারণে এ শাস্তি প্রদান নিজের রাগ প্রশমনে হয়ে যায় কি না, সে ভয়ে তিনি লোকটিকে শাস্তি দেননি।

- **অবাঞ্ছিত কোনো অভিধায় অবহিত হওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

হিরাক্লিয়াসের সাথে কথোপকথনের সময় আবু সুফইয়ান ﷺ-এর হাদিসে যেমন বর্ণিত হয়েছে। তখন আবু সুফইয়ান ﷺ ছিলেন অমুসলিম—মুসলিমদের বিরোধী শিবিরের একজন। ঘটনা হলো, হিরাক্লিয়াস একদল কুরাইশকে ডেকে পাঠায়। তখন তারা ব্যবসার উদ্দেশ্যে শামে অবস্থানরত

---

৬৯. শুআবুল ইমান : ৭৯৭১, তারিখু দিমাশক : ৪৫/২০৫
৭০. তালবিসু ইবলিস : ১৩৩

ছিল। কুরাইশের এ দল হিরাক্লিয়াসের কাছে আসলো। হিরাক্লিয়াস তখন জেরুজালেমে ছিল। তাদেরকে সভায় ডাকা হলো। তখন হিরাক্লিয়াসের চারপাশে রোমের সব বড় বড় লোকেরা উপস্থিত। তাদেরকে ডাকা হলো, সাথে হিরাক্লিয়াসের ভাষান্তরকারীকেও ডাকা হলো। হিরাক্লিয়াস বলল, 'যে দাবি করে সে একজন নবি—তোমাদের মধ্যে বংশগতভাবে এ লোকটির সবচেয়ে নিকটবর্তী কে?' আবু সুফইয়ান বললেন, 'আমি বললাম, আমি বংশগত দিক থেকে তাঁর সবচেয়ে নিকটবর্তী।'

হিরাক্লিয়াস বলল, 'তোমরা তাকে আমার নিকটবর্তী করো। সাথে তার সাথিদেরকেও। তাদেরকে তার পেছনে দাঁড় করাও।' এরপর হিরাক্লিয়াস তার ভাষান্তরকারীকে বলল, 'তাদের বলো, আমি এ লোকটিকে সে লোকটি (মুহাম্মাদ ﷺ) সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব। যদি সে আমাকে মিথ্যা কথা বলে, তবে তোমরা তাকে মিথ্যুক বলে প্রচার করবে।'

আবু সুফইয়ান বলেন, 'আল্লাহর কসম! আমাকে মিথ্যাবাদী বলে প্রচার করার লজ্জার ভয় যদি আমার ভেতরে না থাকত, তবে আমি অবশ্যই সেদিন তাঁর (মুহাম্মাদ ﷺ) সম্পর্কে মিথ্যা বলতাম।'[৭১]

- **নবি ﷺ কর্তৃক নিষিদ্ধ কর্মে পতিত হওয়ার ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

কাইস হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমি খাব্বাবের কাছে আসলাম। তিনি তখন সাতবার নিজের পেটে সেক খেয়ে দগ্ধ হয়েছেন। তাকে সে সময় বলতে শুনলাম, "নবিজি ﷺ যদি মৃত্যুর দুআ করতে নিষেধ না করতেন, তবে অবশ্যই আমি মৃত্যুর দুআ করতাম।"'[৭২]

আনাস رضي الله عنه বলেন, 'যদি আমি নবিজি ﷺ-কে "তোমরা মৃত্যু কামনা কোরো না" বলতে না শুনতাম, তবে অবশ্যই আমি মৃত্যু কামনা করতাম।'[৭৩]

---

৭১. সহিহুল বুখারি : ৭, সহিহু মুসলিম : ১৭৭৩
৭২. সহিহুল বুখারি : ৬৩৪৯, সহিহু মুসলিম : ২৬৮১
৭৩. সহিহুল বুখারি : ৭২৩৩, সহিহু মুসলিম : ২৬৮০

জাইনাব বিনতে আবু সালামাহ ﵂ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

لَمَّا جَاءَ نَعْيُ أَبِي سُفْيَانَ مِنَ الشَّأْمِ، دَعَتْ أُمُّ حَبِيبَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا بِصُفْرَةٍ فِي اليَوْمِ الثَّالِثِ، فَمَسَحَتْ عَارِضَيْهَا، وَذِرَاعَيْهَا، وَقَالَتْ: إِنِّي كُنْتُ عَنْ هَذَا لَغَنِيَّةً، لَوْلَا أَنِّي سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: لَا يَحِلُّ لِامْرَأَةٍ تُؤْمِنُ بِاللهِ وَاليَوْمِ الآخِرِ، أَنْ تُحِدَّ عَلَى مَيِّتٍ فَوْقَ ثَلَاثٍ، إِلَّا عَلَى زَوْجٍ، فَإِنَّهَا تُحِدُّ عَلَيْهِ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا

'যখন শাম থেকে আবু সুফইয়ান ﵁-এর মৃত্যুসংবাদ আসলো। এরপর তৃতীয় দিনই উম্মে হাবিবা ﵂ সফরা নামক সুগন্ধি আনতে বললেন। সুগন্ধিকে তিনি তার চিবুক হতে কানের নিচ পর্যন্ত মুছে সুগন্ধি লাগালেন। দুহাতের মধ্যে সুগন্ধি লাগিয়ে নিলেন। এরপর বললেন, "আমি এ সুগন্ধি লাগাতাম না, যদি নবি ﷺ-এর এ কথা না শুনতাম, যে নারী আল্লাহ ও কিয়ামত দিবসে বিশ্বাস রাখে, তার জন্য কোনো ব্যক্তির মৃত্যুতে তিন দিনের বেশি সাজগোজ পরিত্যাগ করা হালাল নয়। তবে তার স্বামী ব্যতীত। কারণ স্বামীর মৃত্যুতে সে চার মাস দশ দিনের বেশি সাজগোজ পরিত্যাগ করবে।"'[৭৪]

আয়িশা ﵂ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي مَرَضِهِ الَّذِي لَمْ يَقُمْ مِنْهُ: لَعَنَ اللهُ اليَهُودَ وَالنَّصَارَى اتَّخَذُوا قُبُورَ أَنْبِيَائِهِمْ مَسَاجِدَ

'রাসুল ﷺ মৃত্যুপূর্বকালীন রোগাক্রান্ত অবস্থায় বলেন, "আল্লাহ তাআলা ইহুদি ও নাসারাদের অভিশাপ দিয়েছেন। তারা তাদের নবিদের কবরকে সিজদার স্থান বানিয়েছে।"'

আয়িশা ﵂ বলেন, 'যদি নবিজি ﷺ তাঁর কবরকে সিজদা করার ভয় না করতেন, তবে তাঁর কবরকে বড় করা হতো।'[৭৫]

---

৭৪. সহিহুল বুখারি : ১২৮০, সহিহু মুসলিম : ১৪৮৬
৭৫. সহিহুল বুখারি : ১৩৯০, সহিহু মুসলিম : ৫৩০

রিফাআহ বিন শাদ্দাদ আল-ফিতয়ানি ﷺ বলেন, ‘আমি যদি আমর বিন হামিক আল-খুজায়ির একটি কথা না শুনতাম, তাহলে আমি মুখতারের ধড় থেকে মাথা আলাদা করে তার মাঝখান দিয়ে চলতাম। আমি আমরকে বলতে শুনেছি, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

مَنْ أَمِنَ رَجُلًا عَلَى دَمِهِ، فَقَتَلَهُ، فَإِنَّهُ يَحْمِلُ لِوَاءَ غَدْرٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“যে ব্যক্তি কাউকে তার জীবনের নিরাপত্তা দিয়েছে, সে যদি এ ব্যক্তিকে হত্যা করে—তবে কিয়ামতের দিন সে বিশ্বাসঘাতকতার পতাকা বহন করে উঠবে।”’[৭৬]

- **প্রকাশ্য ও গোপনে তাকওয়া অবলম্বন এবং আল্লাহর পর্যবেক্ষণের ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

উমর বিন খাত্তাব ﷺ রাতের বেলায় বের হতেন। উম্মাহর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করতেন। একদিন এভাবে চলতে চলতে ক্লান্ত হয়ে পড়লেন। একটি দেয়ালের সাথে হেলান দিলেন সামান্য আরাম করবেন বলে। হঠাৎ শুনতে পেলেন এক মহিলা তার মেয়েকে বলছেন, ‘দুধকে পানির সাথে মিশিয়ে দাও, যেন বেশি হয়ে যায়—তাহলে বিক্রির সময় কিছুটা বেশি অর্থ পাওয়া যাবে।’

মেয়েটি বলল, ‘উমর তাঁর ঘোষকদলকে আদেশ করেছেন—তারা যেন ঘোষণা দিয়ে দেয়, কেউ যেন দুধকে পানির সাথে না মেশায়।’

তার মা বলল, ‘হে আমার মেয়ে, যাও মিশিয়ে দাও। কারণ তোমাকে না উমর দেখছে, আর না উমরের ঘোষক দেখছে।’

মেয়েটি তখন আল্লাহর পর্যবেক্ষণের অনুভূতি-জাগানিয়া সে বিখ্যাত উক্তিটি করে বলল, ‘যদি উমর আমাদের নাও দেখে থাকে, তবে উমরের রব তো আমাদের দেখছেন।’[৭৭]

---

৭৬. সুনানু ইবনি মাজাহ : ২৬৮৮

৭৭. আল-আজুরি কৃত আখবারু উমর ইবনি আব্দিল আজিজ : ৪৮, তারিখু ইবনি আসাকির (৭০/২৫৩)-এ এ শব্দে বর্ণনা এসেছে যে, ما حكنت لأطيعه في الملأ وأعصيه في الخلاء!

• মুসলিমদের কল্যাণের রক্ষণাবেক্ষণ করার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

উমর ফারুক ﷺ বলেন :

لَوْلَا آخِرُ الْمُسْلِمِينَ مَا فَتَحْتُ قَرْيَةً إِلَّا قَسَمْتُهَا بَيْنَ أَهْلِهَا كَمَا قَسَمَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم خَيْبَرَ

'পরবর্তী যুগের মুসলমানদের নিয়ে আমাদের যদি চিন্তা না থাকত, তবে নতুন যে গ্রাম আমি বিজয় করতাম—তা খাইবারে নবিজি ﷺ যেমন বণ্টন করেছিলেন, তেমন বণ্টন করে দিতাম।'[৭৮]

ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন, 'আমি শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়া ﷺ-কে বলতে শুনেছি, "তখন তাতারদের সময়। একবার আমি আর আমার একজন সাথি হেঁটে চলছিলাম আর পথিমধ্যে একটি দলকে দেখলাম, তারা মদ পান করছে। এটা দেখে আমার সাথি তাদের বিরোধিতা করল। কিন্তু আমি থামিয়ে বললাম, আল্লাহ মদ হারাম করার কারণ হলো, মদ আল্লাহর জিকির হতে বাধা দেয়। নামাজ থেকে বাধা দেয়। কিন্তু মদ এদেরকে মানুষ হত্যা, সন্তানাদি বন্দী করা, ধন-সম্পদ লুটে নেওয়া থেকে বাধা দিচ্ছে। তাই তাদের ছেড়ে দাও।"'[৭৯]

• তালাককে অপছন্দ করার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ

'কোনো মুমিন পুরুষ যেন কোনো মুমিন নারীকে (স্ত্রীকে) ঘৃণা না করে। কারণ যদি সে তার একটি আচরণে অসন্তুষ্ট হয়, তবে অন্য আচরণে সন্তুষ্ট হবে।'[৮০]

---

৭৮. সহিহুল বুখারি : ২৩৩৪
৭৯. ইলামুল মুআক্কিয়িন : ৩/৪
৮০. সহিহ মুসলিম : ১৪৬৯

ইমাম নববি রহ. বলেন :

> 'মুমিন নারীর (স্ত্রীর) ওপর রাগ করা তার (স্বামীর) জন্য উচিত নয়। কেননা, স্ত্রীর মধ্যে যদি সে এমন কোনো চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য দেখতে পায়, যা তার কাছে অপছন্দনীয় লাগে—তবে তার মাঝে সে এমন চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যও পাবে, যা তাকে সন্তুষ্ট করবে। হয়তো সে মুমিন নারী রাগচটা, কিন্তু তার অন্য গুণ যেমন দ্বীনদারিতা অথবা সৌন্দর্য বা পবিত্রতা কিংবা সে তার অর্ধাঙ্গিনীসহ অন্য কোনো গুণ তার মাঝে আছে। তাই কেউ মুমিন নারীর (স্ত্রীর) প্রতি রাগান্বিত হতে পারে না।'[৮১]

তাই যখন কেউ স্ত্রীর মাঝে এ সকল প্রশংসনীয় গুণাবলি দেখে, এসব গুণ তাকে তার রাগ উদ্রেক হতে বা তার নিকট সে নারী অপছন্দনীয় হতে বাধা দেয়। সে স্ত্রীর অবাধ্য আচরণ ক্ষমা করে দেবে। নিজেকে স্ত্রীর মোতাবেক প্রস্তুত করে নেবে, যেন তার দ্বীন, সালাত, সিয়াম ও কিয়াম সুরক্ষিত থাকে। সুরক্ষিত হয় তার সন্তানদের উত্তম প্রতিপালন ও অন্য সবকিছু।

আনাস রা. থেকে বর্ণিত—

> أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ طَلَّقَ حَفْصَةَ، فَأَتَاهُ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ، فَقَالَ : يَا مُحَمَّدُ، طَلَّقْتَ حَفْصَةَ، وَهِيَ صَوَّامَةٌ قَوَّامَةٌ، وَهِيَ زَوْجَتُكَ فِي الْجَنَّةِ، فَرَاجِعْهَا

'নবিজি ﷺ হাফসা রা.-কে তালাক দিলেন। জিবরিল আ. এসে তাঁকে বললেন, "হে মুহাম্মাদ, আপনি হাফসাকে তালাক দিলেন। কিন্তু তিনি যে অধিক সিয়াম পালনকারিণী, অধিক কিয়ামুল লাইল আদায়কারিণী। তিনি আপনার জান্নাতের স্ত্রী। তাই তাকে ফিরিয়ে আনুন।"'[৮২]

---

৮১. শারহুন নববি আলা মুসলিম : ১০/৫৮
৮২. মুসতাদরাকুল হাকিম : ৬৭৫৪

- **সন্তান-সন্ততি থাকার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ**

ইবনে আব্বাস ﵁ থেকে বর্ণিত—

أَنَّ مُغِيثًا كَانَ عَبْدًا، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ اشْفَعْ لِي إِلَيْهَا، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا بَرِيرَةُ اتَّقِي اللهَ، فَإِنَّهُ زَوْجُكِ وَأَبُو وَلَدِكِ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللهِ أَتَأْمُرُنِي بِذَلِكَ، قَالَ: لَا، إِنَّمَا أَنَا شَافِعٌ

'মুগিস ﵁ একজন দাস ছিলেন। তিনি বললেন, "হে আল্লাহর রাসুল, আমার জন্য তার (বারিরা ﵂)[৮৩] কাছে সুপারিশ করুন।" তাই রাসুলুল্লাহ ﷺ বারিরাকে উদ্দেশ্য করে বললেন, "ওহে বারিরা, তুমি আল্লাহকে ভয় করো। সে তো তোমার স্বামী। তোমার সন্তানের পিতা।" বারিরা ﵂ বললেন, "হে আল্লাহর রাসুল, আপনি কি আমাকে এর আদেশ করছেন?" রাসুল ﷺ উত্তর দিলেন, "না, আমি এ ব্যাপারে কেবলই সুপারিশকারী।"'[৮৪]

নবিজি ﷺ চাইলেন বারিরা ﵂-কে স্মরণ করে দিতে যে, তার মাঝে ও মুগিস ﵁-এর মাঝে এমন এমন সম্পর্ক ছিল। তিনি আশা করছিলেন এভাবে বারিরা ﵂ মুগিস ﵁-এর কাছে ফিরে আসবে। নবিজি ﷺ তাকে ফিরে যাওয়ার কারণ বর্ণনা করেছিলেন। তাকে দুটি জিনিস স্মরণ করিয়ে দিচ্ছিলেন। প্রথমত মুগিস ﵁ তার স্বামী। দ্বিতীয়ত উল্লেখ করলেন যে, তার মাধ্যমে আল্লাহ তাআলা তাদের সন্তান-সন্ততি দিয়েছেন। তার জন্য ভালো হবে যদি সে এ বিষয়টির প্রতি খেয়াল করে। যদিও সে এখন নতুন এক স্তরে। এখন আর তার পূর্ব স্বামীর কোনো কর্তৃত্ব তার জীবনে নেই।

খারাপ প্রভাব পড়ার ভয়ে অনেক বুদ্ধিমান লোক তাদের স্ত্রীদের সাথে মনোমালিন্য থাকা সত্ত্বেও তাদের স্ত্রীদের তালাক নিশ্চিত করা থেকে ফিরিয়ে আনেন। আর অনেক বুদ্ধিমতী নারী স্বামীর সাথে মনোমালিন্যের ফলে সৃষ্ট জীবনের তিক্ততা থাকা সত্ত্বেও যন্ত্রণায় সবর করে দাম্পত্য জীবনযাপন করছেন।

---

৮৩. বারিরা ﵂ মুগিস ﵁-এর স্ত্রী ছিলেন। তারা দুজনে দাস-দাসী ছিলেন। পরবর্তী সময়ে বারিরা ﵂ স্বাধীনা হয়ে যান। তখন তিনি মুগিস ﵁-এর বিবাহ বন্ধন ত্যাগ করেন। এখানে মুগিস ﵁ রাসুল ﷺ-কে সুপারিশ করতে বলেছেন, যেন বারিরা ﵂ আবার মুগিস ﵁-এর বিবাহ বন্ধনে আসে।

৮৪. সহিহুল বুখারি : ৫২৮৩, সুনানু আবি দাউদ : ২২৩১

আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ

আত্মনিয়ন্ত্রণ দুভাগে বিভক্ত। এক প্রকারের আত্মনিয়ন্ত্রণ কামনা-বাসনাতে নিপতিত হতে বাধা প্রদান করে। দ্বিতীয় প্রকারের আত্মনিয়ন্ত্রণ সন্দেহ-সংশয় প্রতিরোধক। বিস্তারিত বর্ণনা নিম্নে পেশ করছি :

প্রথম প্রকার : প্রবৃত্তি প্রতিরোধক আত্মনিয়ন্ত্রণ

প্রবৃত্তির কামনা-বাসনায় পতিত হওয়া থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা প্রত্যেক এমন মুসলিমের মৌলিক ও প্রাথমিক উদ্দেশ্য, যে মুসলিম সিরাতে মুসতাকিমের এ পথে চলতে চায়, চলতে চায় দৃঢ়প্রত্যয়ী হয়ে হিদায়াত ও কল্যাণের পথে। বর্তমান বিশ্বে ফিতনা ও মন্দ কাজের প্ররোচক অতি তীব্র মাত্রায় বিদ্যমান। এতে সহজেই অনেকে পতিত হয়ে যায়। ফিতনা-ফাসাদের এ চোরাবালি থেকে বাঁচার জন্য একজন মুসলিমের প্রয়োজন হয় আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তির। তাকে আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তিতে শক্তিশালী হতে হয়। প্রবৃত্তির কামনা-বাসনা থেকে বাঁচার জন্য আত্মনিয়ন্ত্রণের অনেক ধরন ও প্রকরণ রয়েছে। তন্মধ্যে উল্লেখযোগ্য ধরন ও প্রকরণ উল্লেখ করছি :

আল্লাহভীতি

আল্লাহভীতি হারামে পতিত হওয়া থেকে রক্ষা করে। তিন গুহাওয়ালার ঘটনায় আমরা এমনই দেখেছি। এ তিন ব্যক্তি যখন প্রচণ্ড বৃষ্টির মুখে পড়ে একটি গুহায় আশ্রয় নেয়—হঠাৎ একটি পাথর পড়ে গুহামুখ বন্ধ হয়ে যায়। তারা নিজেদের উত্তম আমলগুলো দিয়ে আল্লাহর কাছে দুআ করেন। তাদের মধ্যকার একজন বলেন :

> 'হে আল্লাহ, তুমি জানো, আমার এক চাচাতো বোন ছিল। আমি তাকে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসতাম। তাকে কাছে পাওয়ার আবেদন করলে সে আমাকে নিষেধ করল। এমনকি একদিন তার দুর্দশার দিনটি এল। তাই সে আমার কাছে আসলে তাকে আমি একশত বিশ দিনার দিলাম এ শর্তে যে, সে আমার ও তার মাঝে বাধা সরিয়ে দেবে। সে এমনটাই করল। যখন আমি তার ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নিলাম, তার একেবারে ঘনিষ্ঠ হলাম।

তখন সে বলল, "তোমার এ আংটা তার উচিত জায়গা ব্যতীত অন্য কোথাও খোলা তোমার জন্য হালাল নয়।" এরপর আমি তার ওপর ঢলে পড়া থেকে সরে আসলাম। অথচ সে-ই ছিল মানুষের মাঝে আমার সবচেয়ে প্রিয়। (তাকে এত কাছে পেয়েও আমি কামনাকে নির্বাপণ করলাম।) তাকে ছেড়ে এলাম। এবং ছেড়ে এলাম তাকে দেওয়া আমার স্বর্ণমুদ্রাগুলোও। হে আল্লাহ, যদি তোমার সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যেই আমি এমনটা করে থাকি, তবে আমাদের এখন যে অবস্থায় আছি, তা থেকে মুক্তি দিন। তারপর প্রবেশদ্বারের পাথর আরেকটু খুলে গেল।'[৮৫]

হাসান বসরি ﷺ বলেন :

'এক সময় একজন দুশ্চরিত্রা নারী ছিল। নিজের সময়ের সবচেয়ে সুন্দরী ছিল সে। ১০০ দিনার দেওয়া ব্যতীত তাকে কেউ আপন করে পেত না। এক লোক তাকে একবার এক ঝলক দেখল। এ দেখাতেই সে মোহিত হয়ে পড়ে। লোকটি অনেক পরিশ্রম ও কষ্ট করে একশ দিনার জমা করল। এরপর মহিলাটিকে নিজের করে পেতে সেখানে এল। এসে বলল, "তুমি আমাকে মোহিত করে দিয়েছিলে। তোমাকে দেখার পর আমি অনেক কষ্ট-পরিশ্রমের পর একশ দিনার জমা করেছি।" মহিলাটি বলল, "এগুলো খানাসামাকে দিয়ে দাও, সে গুনে যাচাই করে নেবে।" লোকটি এমনই করল। এরপর মহিলাটি বলল, "আসো।" মহিলাটির একটি সজ্জিত ঘর ছিল। সেখানে একটি স্বর্ণের খাট ছিল। ঘরে আসলে মহিলাটি বলল, "আসো।" এভাবে লোকটি যখন বিশ্বাসঘাতকদের মতো করে মহিলার সাথে বসল, তখনই তার আল্লাহর পর্যবেক্ষণের কথা স্মরণ হলো। সাথে সাথে সে ভীত-আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তার কামনা-বাসনা নির্বাপিত হয়ে যায়। সে বলল, "আমাকে ছেড়ে দাও। আমি বেরিয়ে যাচ্ছি। এ একশ দিনার তোমার।" মহিলাটি বলল, "তোমার কী হলো! তুমি আমাকে দেখলে। যেমন তুমি দাবি করেছ যে, আমার রূপে তুমি মোহিত হয়েছ। তারপর কষ্ট-পরিশ্রম করে এ একশ দিনার জমা করেছ। আর এখন যখন আমি তোমার হচ্ছি, তখন তুমি এমন করছ।"

---

৮৫. সহিহুল বুখারি : ২১১১, সহিহু মুসলিম : ৪৯২৬

সে বলল, "আমার অন্তরে আল্লাহর ভয় জাগ্রত হয়েছে। আমি আল্লাহর পর্যবেক্ষণের কথা স্মরণ করছি।"

মহিলাটি বলল, "যদি তুমি সত্য বলে থাকো, তবে আমি তোমাকে ছাড়া দ্বিতীয় কাউকে বিয়ে করব না।"

সে বলল, "আমাকে ছেড়ে দাও। আমি বের হয়ে যাচ্ছি।"

- না। যতক্ষণ না তুমি আমার কাছে একটি প্রতিজ্ঞা করো—তুমি আমাকে বিয়ে করবে।
- না। যাবৎ না আমি বেরিয়ে যাই, আমি কোনো প্রতিজ্ঞা করছি না।
- তোমাকে আল্লাহর কসম করে বলছি। আমি যদি তোমার কাছে আসি, তুমি আমাকে বিয়ে করে নেবে।

সম্ভবত এ বলে লোকটি নিজের কাপড়ে ছদ্মবেশ নিয়ে বেরিয়ে পড়ে এবং নিজ শহরে চলে যায়।

ওদিকে মহিলাটি তার এ লজ্জার দুনিয়া ছেড়ে লজ্জিত অবস্থায় লোকটির শহরে এসে উপস্থিত হয়। তার নাম ও ঠিকানা বলে তার খোঁজ করতে থাকে। অবশেষে তার ঠিকানা পেয়ে যায়। লোকেরা মহিলাকে সে পুরুষটিকে দেখিয়ে দেয়। তাকে বলে, "সে মহারানি তোমার খোঁজে স্বয়ং এসেছে।" এ লোকটি মহিলাকে দেখেই অঝোরে কাঁদতে লাগল। কাঁদতে কাঁদতে সে মৃত্যুবরণ করে। মহিলার সামনেই সে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ে। মহিলাটি তখন বলল, "হায়, একে তো আমি পেলাম না, তার কি কোনো নিকটাত্মীয় আছে?" বলা হলো, "হ্যাঁ, তার একজন ভাই আছে। সে দরিদ্র।" মহিলা বলল, "তার ভাইয়ের ভালোবাসায় আমি তাকে বিয়ে করব। এরপর তাদের বিয়ে হলো। তাদের ঘরে সাতটি সন্তান হলো।'[৮৬]

এক বেদুইন নিজের ঘটনা বলেন। 'এক নিকষকালো অন্ধকার রাতে আমি বের হলাম। হঠাৎ আমার সামনে দেখলাম এক তরুণী। এ কোনো সাধারণ তরুণী নয়, এ যে অনিন্দ্য সুন্দরী। আমি তাকে নিজের করে পেতে চাইলাম।

৮৬. রওজাতুল মুহিব্বিন : ৪৪৭-৪৪৮

সে আমাকে বলল, "তোমার ধ্বংস হোক। তোমার কি বুদ্ধি-সুদ্ধি কিছু নেই। তোমার বিবেক কি তোমাকে বাধা দেয় না? তোমার দ্বীনদারিতা কি এতই তলানিতে ঠেকেছে যে, দ্বীনদারিতা তোমাকে নিষেধ করে না?"

আমি তাকে বললাম, "আরে রাখো তো! আমাদের কেবল তারকাই দেখতে পাচ্ছে। কেউ আমাদের ব্যাপারে জানবে না।"

সে বলল, "তাহলে তারকার সৃষ্টিকর্তা কোথায়? তিনি কি আমাদের দেখছেন না?"'[৮৭]

সাওম পালন করা

জিনার মতো অশ্লীল ও ধ্বংসাত্মক পাপে পতিত হওয়া থেকে রক্ষা করে সিয়াম সাধনা। তাই তো নবিজি ﷺ এটিকেই জিনার বিপরীতে চিকিৎসা হিসেবে উল্লেখ করেছেন। আব্দুল্লাহ বিন মাসউদ رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমরা নবিজি ﷺ-এর সাথে ছিলাম, তখন তিনি বললেন :

مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ،
وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

"যে ব্যক্তি বিবাহের সামর্থ্য রাখে, সে যেন বিবাহ করে নেয়। কেননা, এটি দৃষ্টিকে অধিক অবনত রাখে এবং লজ্জাস্থানকে সংযত করে। আর যে বিবাহের সামর্থ্য রাখে না, সে যেন সাওম পালন করে। কেননা, সাওম প্রবৃত্তিকে দমন করে।"'[৮৮]

ইবনুল কাইয়িম رحمه الله বলেন :

'রাসুল ﷺ এখানে জিনা থেকে বাঁচার উপায় বলেছেন, এ রোগের প্রতিষেধক বাতলে দিয়েছেন। আর সেটা হলো, বিয়ে করে নেওয়া। কিন্তু কেউ যদি বিবাহের সামর্থ্য না রাখে, তবে পূর্বে বর্ণিত প্রতিষেধকের বদলা হিসেবে

---

৮৭. সিফাতুস সফওয়াহ : ৪/৩৯৫
৮৮. সহিহুল বুখারি : ১৯০৫, সহিহ মুসলিম : ১৪০০

বাতলে দিয়েছেন আরেকটি প্রতিষেধক। আর সেটা হলো, সাওম পালন করা। আর কেউ যদি বিবাহ করতে অসমর্থ হয়, তবে সে সাওম পালন করবে।

কেননা, সাওম যৌন-উন্মাদনা দমন করে। সাওম কামনার গতিপথ সংকীর্ণ করে দেয়। আর কামনা ও যৌন-উন্মাদনা বেশি খাওয়া ও খাবারের ধরনের কারণে বৃদ্ধি পায়। খাবারের পরিমাণ ও ধরন-প্রকরণ কামভাব উৎপন্ন করে। অন্যদিকে সাওম এ কামভাবকে সংকীর্ণ ও সীমিত করে দেয়। এভাবে সাওমের মাধ্যমে যৌনউদ্যমতায় লাগাম থাকে। এটাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। তাই যারা সাওম পালনে অভ্যস্ত হন, তারা যৌন-উন্মাদনা থেকে মুক্ত থাকেন এবং তাদের কামভাব নিয়ন্ত্রিত থাকে।[৮৯]

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত, নবিজি ﷺ বলেন :

الصِّيَامُ جُنَّةٌ

'সাওম ঢালস্বরূপ।'[৯০]

তথা সাওম মন্দ থেকে রক্ষাকারী। গুনাহ থেকে মুক্তকারী। সাওম কামনা বৃদ্ধি ও অতিরিক্ত উত্তেজনা থেকে রক্ষা করে। রক্ষা করে হারামে লিপ্ত হওয়া থেকে, পাপের চোরাবালিতে নিমজ্জিত হওয়া থেকে।

কুরতুবি ﵀ বলেন :

> 'যখনই খাবারদাবার কমে আসবে, তখন কামভাবও দুর্বল হয়ে যাবে। আর যখনই কামভাব দুর্বল হয়ে যাবে, তখন গুনাহ ও পাপ কমে যাবে।'[৯১]

আত্মসম্মান ও পুরুষত্ব

অনেকে অনেক সময় গুনাহকে এ কারণে ত্যাগ করে যে, গুনাহর মাঝে কেবল হীনতা ও নিকৃষ্টতা বিদ্যমান। তাদের পুরুষত্ব ও আত্মসম্মান গুনাহ থেকে তাদের বাঁচিয়ে দেয়।

---

৮৯. রওজাতুল মুহিব্বিন : ২১৯
৯০. সহিহুল বুখারি : ১৮৯৪, সহিহু মুসলিম : ১১৫১
৯১. তাফসিরুল কুরতুবি : ২/২৭৫

مَا أَنْ دَعَانِي الْهَوَى لِفَاحِشَةٍ * إِلَّا نَهَانِي الْحَيَاءُ وَالْكَرَمُ

فَلَا عَلَى فَاحِشٍ مَدَدْتُ يَدِي * وَلَا مَشَتْ بِي لِرِيبَةٍ قَدَمُ

'যদিও প্রবৃত্তি আমায় অশ্লীলতায় লিপ্ত করতে চায়, কিন্তু লজ্জা ও মহত্ত্ব বাধা দিয়ে রাখে আমায়।

তাই না কোনো অশ্লীলতার প্রতি হাত বাড়াই আমি, না কোনো সংশয়-পথে এক কদম চলি।'[৯২]

উম্মে সালামাহ ﵂। স্বামী থেকে বিচ্ছিন্ন। যখন তিনি স্বামী আবু সালামাহ ﵁-এর সাথে সাক্ষাৎ করতে চাইলেন, তিনি মদিনা পানে সফর শুরু করলেন। তিনি নিজেই বলছেন, 'স্বামীর উদ্দেশ্যে আমি বের হলাম। আমার সাথে আল্লাহর সৃষ্টি হতে একজন বান্দাও ছিল না। কিন্তু যখন আমি তানইম পৌঁছলাম। সেখানে উসমান বিন তালহাকে দেখলাম। তিনি আমাকে বললেন, "হে আবু উমাইয়ার কন্যা, কোথায় যাচ্ছেন?"

আমি বললাম, "মদিনায়। আমার স্বামীর কাছে।"

তিনি বললেন, "আপনার সাথে কেউ নেই?"

- "না, আল্লাহর কসম! আমার সাথে কেবল আমার এ সন্তানটি আছে।"

- আল্লাহর কসম! আমি আপনাকে এভাবে একাকী ছেড়ে দেওয়ার নই।

তিনি আমার উটের লাগাম ধরলেন। আমার সাথে আমার গন্তব্যের উদ্দেশে চললেন। আল্লাহর শপথ! আমি কখনো তার মতো মহত্ত্ববান পুরুষ দ্বিতীয়টি দেখিনি। যখনই কোনো মনজিলে আমরা পৌঁছতাম। তিনি উটকে বসাতেন। তারপর দূরে গিয়ে দাঁড়াতেন। যখন আমি নামতাম, তিনি আমার উট নিয়ে দূরে যেতেন। উটের ওপর থেকে সামান নামাতেন। তারপর তাকে একটি গাছের সাথে বেঁধে রাখতেন। এরপর দূরে সরে অন্য গাছের দিকে যেতেন। আমি সেখানে শুয়ে পড়তাম। যখন যাওয়ার সময় হতো, তিনি আমার উটের পাশে

৯২. রওজাতুল মুহিব্বিন : ১/৩২৬

আসতেন। উটকে সফরের জন্য প্রস্তুত করতেন। এরপর দূরে সরে যেতেন। এবং বলতেন, "চড়ুন।" যখন আমি উটে সওয়ার হতাম, তিনি এসে উটের লাগাম ধরতেন। উটকে নিয়ে সামনে চলতেন। এভাবে আমার সফর শেষ হওয়া পর্যন্ত। মদিনায় পৌঁছলে তিনি মক্কা অভিমুখে রওয়ানা হয়ে গেলেন।'[৯৩]

নিষ্কলুষতা, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মসম্মান, পুরুষত্ব—এ সবই ছিল উসমান বিন তালহার মাঝে। তিনি একজন নারীর তত্ত্বাবধান করলেন। এমনকি তাকে তার স্বামীর নিকট পৌঁছে দিলেন। পৌঁছে দিলেন সে নারীর কোনো প্রকার ক্ষতি বা সামান্য খিয়ানত করা ব্যতীতই। স্থান ছিল নীরব-নিস্তব্ধ। কোনো মানুষের নেই কোনো অস্তিত্ব। ছিল আকর্ষণ। ছিল শত প্ররোচনা।...তবুও তাকে কোন বিষয়টি বিরত রেখেছে?

তখনকার সময়ে উসমান ও অন্য আরবরা এমনই ছিলেন। তারা নারীদের যথাযথ সম্মান করতেন। তাদের পবিত্রতা রক্ষা করতেন। এটা করতেন তারা নিজেদের আত্মসম্মান থেকে, নিজেদের পুরুষত্ব-বলে। এ নিয়ে গর্বও করতেন তারা। এটা তাদের মাঝে গর্ব করার একটি বিষয় ছিল।

আবু উমামা ﵁ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'এক যুবক নবিজি ﷺ-এর কাছে এসে বললেন :

- হে আল্লাহর রাসুল, আমাকে জিনা করার অনুমতি দিন।

লোকেরা তার অভিমুখী হলেন। তাকে আচ্ছামতো ধমকালেন। থামো। থামো।

রাসুল ﷺ বললেন, "তাকে আমার নিকটবর্তী করো।"

যুবকটি রাসুলের নিকটবর্তী হলো। তাঁর সামনে বসল। তিনি বললেন :

- কেউ তোমার মায়ের সাথে এমন করবে—তুমি কি তা পছন্দ করো?

- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

---

৯৩. ইবনু হিশাম ﵀ কৃত আস-সিরাতুন নববি : ২/৩১৬

- মানুষও তাদের মায়েদের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি কি তোমার মেয়ের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করো?

- না, আল্লাহর কসম! হে আল্লাহর রাসুল, আমাকে আল্লাহ আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

- মানুষও তাদের মেয়েদের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করবে না। তুমি কি নিজের বোনের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করো?

- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

- মানুষও তাদের বোনদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি কি তোমার ফুফুর ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করো?

- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

- অন্য মানুষও তাদের ফুফুদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি তোমার খালার ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করো?

- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

- মানুষও তাদের খালাদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না।

এ কথা বলে রাসুল ﷺ যুবকের ওপর হাত রাখলেন। বললেন, "হে আল্লাহ, তার গুনাহ ক্ষমা করে দিন। তার অন্তর পবিত্র করে দিন। তার যৌবনের সংরক্ষণ করুন।"

এরপর থেকে সে যুবক কোনো কিছুর দিকে ভ্রূক্ষেপ করতেন না।'[১৪]

একজন মুমিন হারাম কাজ পরিত্যাগ করবে। নিজেকে কামনা-বাসনা থেকে নিয়ন্ত্রণ করবে। লজ্জা ও বদনামের ভয়ে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করবে। সে মনে মনে বলবে, যদি আমি এমনটা করি, তবে মানুষ আমার দোষ রটাবে। আমার ত্রুটি সবার মুখে মুখে থাকবে। তাদের মাঝে আমি হবো খারাপ লোকদের উদাহরণ। তাদের মাঝে আমার আর কোনো মর্যাদা-সম্মান থাকবে না। এরপর আমি মরে পার পেলেও, তারা আমার সন্তানের মর্যাদাও হানি করবে।

---

১৪. মুসনাদু আহমাদ : ২২১৮৫

এভাবে তার মাঝে আত্মসম্মান হারানোর চিন্তা থাকে। তাই সে পুরুষত্বে বলীয়ান হয়ে আত্মসম্মানের খাতিরে পাপকর্ম বর্জন করে।

যে অপমানজনক এ সকল কর্মের ফলাফল নিয়ে ভাববে—দুনিয়াতে এ পাপকর্ম তার লাঞ্ছনা ত্বরান্বিত করবে, তাকে অপমানিত করবে—এমন যথাযথ ভাবনা তাকে পাপ কর্ম থেকে পিছিয়ে দেবে।

নিজের আত্মা তাকে বলবে :

প্রতিদান কাজের ফলে আসে। যেমন কর্ম তেমনই ফল। সাবধান! জিনা দারিদ্র্যের কারণ। জিনা অন্তরের আলো দূর করে দেয়। অন্ধকারের প্রতি ধাবিত করে। মানুষ ছি ছি করবে। হত্যার চেয়ে নিকৃষ্ট এর কুফল। তাই তো জিনার সবচেয়ে কঠিন স্তরে উপনীত হলে হত্যার বিধান।

যখন সে নিজের বিবেকের এমন কথা শুনবে, তখন পাপকর্মের কুফল নিয়ে সে ভাববে। ভয় করবে। এভাবে তার মনের মাঝে থাকা পাপের প্ররোচনা বিদায় নেবে। কারণ কেউই তো দুনিয়ার লাঞ্ছনা চায় না। আশা করা যায়, এভাবে একসময় আল্লাহকে সে ভয় করতে শিখবে।

রোগভীতি

অনেক মানুষ রোগাক্রান্ত হওয়ার ভয়ে গুনাহ থেকে বিরত থাকেন। কারণ, অশ্লীলতায় লিপ্ত হওয়ার অর্থ রোগ ডেকে আনা। পশ্চিমা দেশের যারা জিনা থেকে দূরে আছে, তারা তাদের শরীর-স্বাস্থ্যকে রোগাক্রান্ত হওয়া থেকে বাঁচাতে জিনা থেকে দূরে থাকছে।

একটা ঘটনা বলছি, এক নারী দেখল, তাদের ঘরের পরিচারিকা অবাধ্য হচ্ছে। তার সামনে উচ্চ আওয়াজে কথা বলছে। কোনো কাজ করতে বললে ঠিকমতো করছে না। স্বামীকে এ বিষয়ে বললে স্বামী এ বলে পাশ কাটিয়ে যায় যে, সে তো এক দরিদ্র মেয়ে। তার ওপর নিজ দেশ ছেড়ে এখানে আছে। খামোখা, কেন তার ওপর এত চটছ!

একসময় সে নারীর কাছে বিষয়টা আরও পরিষ্কার হলো। তার স্বামী ও সে পরিচারিকার মাঝে একটা হারাম সম্পর্ক চলছে। জেনেও সে চুপ থাকল। কিছুদিন সে সহ্য করে গেল। বেশি সময় তাকে অপেক্ষা করতে হয়নি। একদিন তার স্বামী কাজের জন্য শহরের বাইরে গেল। সে নারী সুযোগ কাজে লাগিয়ে পরিচারিকাকে বিদায় করল। তার দেশে তাকে পাঠিয়ে দিল।

সাহেব যখন ঘরে ফিরে পরিচারিকাকে দেখল না, তখন জানতে চাইল যে, সে কোথায়? স্ত্রী তাকে জানাল যে, পরিচারিকার এইডস হয়েছিল। রোগ ধরা পড়ার পর সে তার দেশে চলে গেছে।

এ কথা শুনে তো লোকটি বড় চিন্তায় পড়ে গেল। প্রচণ্ড উদ্বেগ পেয়ে বসল তাকে। এমনকি এ চিন্তা-উদ্বেগে তার ওজন ২০ কেজি কমে গেল। সে ছেলে-মেয়েদের জড়িয়ে ধরছে। কান্নাকাটি করে চলছে। কারণ মৃত্যু তো তার সন্নিকটে। নিজ স্ত্রী থেকেও দূরে সরে গেল—যেন রোগটা আবার তাকে না পেয়ে বসে।

একসময় মহিলা নিজের প্রতিশোধস্পৃহার নির্বাপণ বুঝতে পেল। এবার স্বামীকে পুরো ঘটনাটি বলল। স্বামী তার ভুল স্বীকার করে নিল। স্ত্রীর কাছে ক্ষমা চাইল। তাকে নিশ্চয়তা দিল—এমন আর কখনো হবে না। বরং আগের চেয়ে এখন থেকে তাদের দাম্পত্য জীবন আরও উন্নত হবে। এরপর তারা নিজেদের এ অবস্থার ওপর অটল থাকল।

লাঞ্ছিত হওয়ার ভয়

পাপ বর্জনের মৌলিকত্ব হচ্ছে—মুমিন আল্লাহর ভয়ে, আল্লাহর শাস্তির ভয়ে পাপ বর্জন করে। কিন্তু এতদসত্ত্বেও কখনো কখনো গুনাহ হয়ে যায়। কোনো কোনো সময় আল্লাহভীতি দুর্বল হয়ে পড়ে। তখন লাঞ্ছিত হওয়ার ভয় তাকে পাপ থেকে বাঁচাতে পারে।

অনেক যুবক ইন্টারনেটে অভ্যস্ত। বিভিন্ন উপকারী ইলমের জন্য তারা বিভিন্ন দাওয়া ফোরামে প্রবেশ করে। কিন্তু কখনো কখনো শয়তান বা নফসের প্ররোচনায় তার পদস্খলন ঘটে। তাহলে এ ক্ষেত্রে কী করা?

উত্তর হলো, কম্পিউটারটি ব্যক্তিগত কক্ষ থেকে সরিয়ে এমন রুমে নিয়ে আসতে হবে—যেখানে সবার সামনে থাকবে সে। সেখানে পিতা-মাতা, ভাই-বোনদের যাতায়াত থাকবে। ফলে হঠাৎ করে প্ররোচনা এলেও লজ্জা ও লাঞ্ছনার ভয়ে সহজে সে প্ররোচনা দমাতে পারবে।

হতে পারে এ কথাটিও তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি বৃদ্ধি করবে যে, তার জানা উচিত—সে যা কিছুই কম্পিউটার বা মোবাইলে সেভ করে। তা আবার সহজেই ফিরিয়ে আনা যায়। এমনকি যদি সে পরিপূর্ণরূপে এগুলো ডিলিট করেও দেয়, তবুও এমন সফটওয়ার আছে, যা মোছা এ জিনিসগুলোকে পুনর্বার ফিরিয়ে আনতে পারে।

পশ্চিমা এক টেকনিশিয়ান বলে, মানুষ জানেও না যে, আজ তারা নিজেদের কতটা অন্যের কাছে প্রকাশ করে দিচ্ছে এ সকল মোবাইল-ফোনের মাধ্যমে। এ বিপদটা তখন আরও বেশি বিপজ্জনক হয়ে দাঁড়াচ্ছে, যখন মোবাইল বা কম্পিউটারের ডাটাগুলো বিশেষ প্রোগ্রামের মাধ্যমে ফিরিয়ে আনা যায় এবং এ প্রোগ্রামগুলো ইন্টারনেটের পাতায় সহজে পাওয়া যায়।

তাই কেউ একজন বলেছিলেন, বিক্রির চিন্তা বাদ দিয়ে হাতের ফোনটিকে পায়ের তলায় ফেলে মাটি চাপা দেওয়া বা এসিডে ডুবিয়ে একেবারে অকেজো করা ফেলা উত্তম।[৯৫]

এ সকল বিষয়ই তো একজন মুসলিম যুবকের মনে লজ্জা ও লাঞ্ছনার ভয় আনতে যথেষ্ট। লজ্জা-লাঞ্ছনার ভয়ে সে তার মোবাইল বা কম্পিউটারে নোংরা-অশ্লীল ছবি-ভিডিও দেখা ও রাখা থেকে বিরত থাকবে।

পাপের ক্ষতি নিয়ে চিন্তা করা

ইয়াহইয়া বিন মুআজ ﵀ বলেন :

> 'যে ব্যক্তি কামনা-বাসনা চরিতার্থ করে নিজের অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সুখ দেয়, সে যেন নিজের আত্মার মাঝে লজ্জার শিকড় প্রোথিত করেছে।'[৯৬]

---

৯৫. আল-ইকতিসাদিয়্যা আল-ইলিকত্রানিয়া নামক জার্নাল। সংখ্যা : ৪৮৮১।
৯৬. জাম্মুল হাওয়া : ২৭

আব্দুস সামাদ আজ-জাহিদ বলেন :

'যে ব্যক্তি এ কথা মানে না যে, প্রবৃত্তির কামনা-বাসনা এক চোরাবালি—সে তো কেবল আমুদে লোকই।'[৯৭]

হারামে লিপ্ত হলে অনেক ক্ষতি ও কষ্ট ত্বরান্বিত হয়। এটা জানাই একজন মানুষের সামনে হারামে লিপ্ত হওয়ার পথে বাধা ও প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ায়। এ ক্ষতি ও কষ্টের স্বরূপ বোঝার জন্য গুনাহের ফলে অন্যের যে ক্ষতি ও কষ্ট আপতিত হয়েছে, তা নিয়ে চিন্তা করে দেখাই যথেষ্ট। গুনাহের ফলে অতীত সম্প্রদায়গুলোর ওপর কী ক্ষতি ও বিপদাপদ আপতিত হয়েছে, সেটা দেখাই যথার্থ।

আমাদের আদি পিতা-মাতাকে নিয়ামত, স্বাদ-উপভোগ, আনন্দের সে অনুপম স্থান জান্নাত থেকে কষ্ট ও চিন্তার এ দুনিয়ায় কোন জিনিসটি বের করে এনেছে? হ্যাঁ, সেটা গুনাহই বের করে এনেছে।

ইবলিসকে কোন জিনিসটি আসমানের সে রাজ্য থেকে বের করে দিয়েছে? কোন জিনিসটির কারণে সে বিতাড়িত, লাঞ্ছিত, অভিশপ্ত হয়েছে? কোন কারণে তার বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ সবকিছুই বিকৃত করে দিয়েছে? তাকে করেছে সবচেয়ে নিকৃষ্ট? যে ইবলিস একসময় ছিল নিকটের, আজ সে রহমতের ছায়া থেকে কত দূরে, রহমত পাওয়ার পরিবর্তে বঞ্চিত হয়েছে রহমত থেকে। উপযুক্ত হয়েছে জ্বলন্ত অগ্নির। আল্লাহর কাছে হয়েছে সর্বনিকৃষ্ট, সবচেয়ে তুচ্ছ। হয়েছে পাপী, অপরাধী। হয়েছে এমন পাপী, যে সমস্ত মানবের অনিষ্ট ও অকল্যাণের পাপের পথের নেতৃত্বদানকারী। এসব কোন কারণে হয়েছে সে? হ্যাঁ, এমনটা হয়েছে গুনাহের কারণেই।

কোন কারণে পৃথিবীবাসী পানিতে নিমজ্জিত হয়েছিল? কোন কারণে সে আজাবের পৃথিবীর পানি পাহাড়ের চূড়া পর্যন্ত পৌঁছে গিয়েছিল?

কীসের কারণে আদ জাতির ওপর অকল্যাণকর বায়ু চেপে বসেছিল, ফলে পৃথিবী পৃষ্ঠে আছড়ে মারা হয়েছিল তাদের?

৯৭. জাম্মুল হাওয়া : ৩১

কেন সামুদ জাতির ওপর বজ্র আঘাত করেছিল এবং তাদের হৃদয়গুলো তাদের পেটে সিঁধিয়ে গিয়েছিল?

কীসের কারণে লুত আ.-এর গ্রাম সাদুমকে আকাশ উর্ধ্বে তোলা হয়েছিল যে, ফেরেশতারা পর্যন্ত সে গ্রামের কুকুরগুলোর নিনাদ শুনছিল? অতঃপর তাদের উল্টো করে ফেলে দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের ওপর প্রস্তর বৃষ্টি বর্ষণ করা হচ্ছিল এবং সে গ্রামে এভাবে পচন ধরে যে, সেখানে কোনো প্রাণী পাওয়া অসম্ভব হয়ে পড়েছে?

কীসের কারণে শুআইব আ.-এর কওমের ওপর মেঘের ছায়ার মাঝে আজাব এসেছিল, যখন তাদের মাথার ওপর সে মেঘ এসে পড়ল, তখন সে মেঘ তাদের ওপর প্রজ্বলিত অগ্নি বর্ষণ করতে থাকল?

কোন কারণে ফিরাউন ও তার সাঙ্গোপাঙ্গোগুলো সাগরের পানিতে ডুবে মরল, অতঃপর তাদের রুহগুলো (সিজ্জিন[৯৮]) জাহান্নামে নিয়ে যাওয়া হলো এবং যেখানে তাদের ওপর সকাল-সন্ধ্যা জাহান্নামের শাস্তি আপতিত হচ্ছে? তাদের দেহগুলো তো নিমজ্জিত হওয়ার শাস্তি পেয়েছে। আর রুহগুলো পাচ্ছে দগ্ধ হওয়ার শাস্তি। আর কিয়ামত দিবসে তাদের জাহান্নামে প্রবেশের ওয়াদা বাস্তবায়িত হবে।

এ সকল আজাব, এ সকল শাস্তি, সবই রবের অবাধ্যতা করার কারণে ও তাকওয়া পরিত্যাগ করার কারণে। এসব ক্ষতি নিয়ে চিন্তা করা তাকওয়ার পথে আমাদের এগিয়ে দেবে। যদিও এ সকল গুনাহের মাঝে সাময়িক কিছু স্বাদ-উপভোগ রয়েছে।

চিন্তা করে দেখুন, পাপকর্মে আনন্দ কতটুকু আর শাস্তি ও কষ্ট কতটুকু? চিন্তা করে দেখুন, পাপকর্মে সুখ কতটুকু আর বিপদ কতটুকু? আপনার এ চিন্তা আপনাকে তাকওয়ার পথে ফিরে আসতে সাহায্য করবে, আপনাকে তাকওয়ার সৌভাগ্যময় পথে পরিচালিত করবে। মিসআর বিন কিদাম বলেন :

تَفْنَى اللَّذَاذَةُ مِمَّنْ نَالَ صَفْوَتَهَا * مِنَ الْحَرَامِ وَيَبْقَى الْإِثْمُ وَالْعَارُ

---

৯৮. অনুবাদক

تبقى عواقب سوء في مغبتها * لا خير في لذة من بعدها النار

'হারামে লিপ্ত হয়েছি, মজা পেয়েছি, স্বাদ আস্বাদন করেছি, কিন্তু তার স্বাদ বাকি থাকে কি? স্বাদ তো উবে যায়, রেখে যায় পেছনে পাপ ও লজ্জা।

থেকে যায় হারাম কর্ম, হারাম ভোগের শাস্তি। যে স্বাদ আস্বাদনের পরে দোজখের আগুন অপরিহার্য, সে স্বাদে কোনো কল্যাণ নেই, জেনে নিও।'[৯৯]

এক ব্যক্তি কোনো নারীর সাথে ব্যভিচারে লিপ্ত হয়েছিল। মহিলাটি গর্ভধারণ করলে সে পেরেশান হয়ে গেল। সে বুঝতে পারল না, এখন কী করবে—সে কি মহিলাকে বিবাহ করবে এবং তার গোত্রের লাঞ্ছনার সম্মুখীন হবে, না সে সন্তানকে তার গর্ভে থাকতেই হত্যা করবে? কিন্তু এটা তো আরেকটি ভীষণ পাপকর্ম। এক পাপ করেছিল জিনা করে, এখন গর্ভের সন্তানকে হত্যা করে দ্বিতীয় পাপ করবে! নাকি সে মহিলাকে ও তার সন্তানকে এভাবে রেখে চলে যাবে এবং মা ও সন্তানকে গৃহহীন করে রাখবে? প্রত্যেক ক্ষেত্রেই তো বিপদ ও কষ্ট অবধারিত! এ তো কেবল পাপের পরে আপতিত হওয়া ক্ষতির এক ধারাবাহিকতা।

যদি এ ব্যক্তিটি হারাম কর্মে লিপ্ত হওয়ার পূর্বে তার শাস্তি ও অবধারিত বিপদের কথা চিন্তা করত, তবে এ চিন্তা তাকে প্রথমেই হারাম ত্যাগের প্রতি পরিচালিত করত।

আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ আলোচনায় প্রথম প্রকারের আলোচনা এখানেই সমাপ্ত করছি। এখন আমরা দ্বিতীয় প্রকারের আলোচনা শুরু করছি।

---

৯৯. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৭/২২১ (উল্লেখ্য, এখানে কবিতার ভাবানুবাদ করা হয়েছে।)

দ্বিতীয় প্রকার : সন্দেহ-সংশয় প্রতিরোধক আত্মনিয়ন্ত্রণ

সন্দেহ-সংশয় একজন মুমিনকে ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে নিয়ে যায়। এ সন্দেহ-সংশয় মুমিনের জন্য অত্যন্ত ধ্বংসাত্মক প্রমাণিত হয়। কয়েকভাবে আমরা সন্দেহ-সংশয় থেকে নিজেদের নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। সন্দেহ-সংশয়ে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রতিরোধক হলো :

প্রবৃত্তি ও মন্দ চিন্তাধারার প্রাধান্য বিস্তার প্রতিরোধ করা

প্রতিটি মানুষকে প্রথমেই জানতে হবে, কীভাবে তার প্রবৃত্তি তার ওপর প্রাধান্য বিস্তার করে থাকে। প্রবৃত্তির প্রাধান্য বিস্তার ঠেকানো যায় মন্দ চিন্তার ও মন্দ ঝোঁকের চিকিৎসা করার মাধ্যমে। যখনই কোনো পাপের চিন্তা বা কোনো মন্দ কাজের চিন্তা মনের মাঝে উদয় হবে, তখনই তাকে প্রতিহত করতে হবে। কারণ কাজের শুরুই হয় চিন্তা-ভাবনা থেকে। চিন্তা-ভাবনাই কাজের প্রথম ভিত্তি।

বর্তমান সময়ে অধিকাংশ মানুষের অন্তরকেই শয়তানের সৈন্যরা পরাজিত করে রেখেছে, পদানত করে রেখেছে, রেখেছে দখল করে। শয়তানের এ দুষ্ট সৈন্যরা সে পরাজিত অন্তরকে ওয়াসওয়াসা ও কুমন্ত্রণায় ভরে দিয়েছে। এ কুমন্ত্রণাই তাদের হারাম কর্মে প্ররোচিত করে।

জারির বিন উবাইদা ﷬ বলেন, 'আমি আলা বিন জিয়াদ ﷬-এর নিকট অভিযোগ করলাম—আমি নিজের অন্তরে কোনো ওয়াসওয়াসা খুঁজে পাই না কেন?' তিনি উত্তর দিলেন, 'তোমার অন্তরের এ অবস্থা এমন ঘরের মতো, যার পাশ দিয়ে ডাকাত গমন করেছে। যদি সে ঘরে কিছু থেকে থাকে, তবে তারা হরণ করে নিয়ে যায়। আর যদি কিছু না থাকে, তবে ঘরকে রেখে চলে যায়।'[১০০]

কেবল আল্লাহর জিকির ও আল্লাহর কাছে শয়তান থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করা শয়তানের এ ওয়াসওয়াসাকে মুছে দেয়। আল্লাহ তাআলা বলেন :

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ

১০০. আল-মুনতাকা মিন আখবারিল আসাময়ি : ৬৬

'যারা তাকওয়া অবলম্বন করে, শয়তান যখন তাদের কুমন্ত্রণা দেয়, সাথে সাথে তারা আত্মসচেতন হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে এবং তাদের জ্ঞানচক্ষু ফিরে পায়।'[১০১]

مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ [আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট হতে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাই।] আয়াতের তাফসিরে মুজাহিদ ﷺ বলেন, 'শয়তানের এ কুমন্ত্রণা অন্তরের মাঝে বিস্তৃত হয়ে যায়। যখন কোনো মুমিন আল্লাহর স্মরণ করে তখন লুকিয়ে যায়, গুটিয়ে যায়। কিন্তু যখনই মুমিন আল্লাহর স্মরণ থেকে অন্যমনস্ক হয়ে যায়, সে কুমন্ত্রণাও অন্তরের মাঝে প্রসারিত হতে থাকে।'[১০২]

মন্দ চিন্তাকে প্রশ্রয় না দেওয়া

মন্দ চিন্তার প্রতি প্ররোচিত না হলে মন্দ চিন্তার উদয় হওয়া ক্ষতিকর হয় না। মন্দ চিন্তা তখনই ক্ষতিকর হবে, যখন তার প্রতি সাড়া দেওয়া হবে। তার সাথে কথোপকথন করা হবে। মন্দ চিন্তার উদাহরণ হচ্ছে, একজন চলন্ত পথিকের মতো। যে পথিক রাস্তা দিয়ে চলে যাচ্ছে। যদি তাকে কেউ না ডাকে, তবে সে পথিক নিজের রাস্তায় নিজেই চলে যায়। রাস্তার আশপাশের মানুষকে ছেড়ে নিজের মতো চলে যায়। আর যদি আপনি তাকে ডাকেন, তবে সে আপনার সাথে কথা বলে আপনাকে জাদুগ্রস্ত করে দেবে, ধোঁকা ও প্রবঞ্চনায় আঁটকে দেবে।

এক ব্যক্তি নবিজি ﷺ-এর নিকট এসে বললেন :

إِنِّي أُحَدِّثُ نَفْسِي بِالْحَدِيثِ، لَأَنْ أَخِرَّ مِنَ السَّمَاءِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: ذَلِكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ

'নিশ্চয় আমি নিজে নিজে এমন কথা চিন্তা করি, সে কথা বলার চেয়ে, আকাশ থেকে পড়ে গিয়ে মরে যাওয়া আমার কাছে শ্রেয় মনে হয়।' রাসুল ﷺ বললেন, 'সেটাই স্পষ্ট ইমান।'[১০৩]

---

১০১. সুরা আল-আরাফ : ২০১
১০২. তাফসিরুত তবারি : ২৪/৭১০, তাফসিরু ইবনি কাসির : ৮/৫৪০
১০৩. মুসনাদু আহমাদ : ৯১৫৬

রাসুল ﷺ বলেন :

يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا، حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللهِ وَلْيَنْتَهِ

'শয়তান তোমাদের কারও কাছে এসে বলে, "এটা কে সৃষ্টি করেছে? ওটা কে সৃষ্টি করেছে?" এমনকি শেষ পর্যন্ত সে বলে, "তোমার রবকে কে সৃষ্টি করেছে?" তাই যখনই সে এ পর্যন্ত কাউকে নিয়ে যায়, তখন সে যেন আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করে এবং বিরত থাকে।'[১০৪]

ইবনুল কাইয়িম রহ. বলেন :

'আল্লাহ তাআলা নফসের সৃষ্টির সাথে পেষণযন্ত্রের মিল রেখেছেন। পেষণযন্ত্র সব সময় ঘুরতে থাকে। কখনো তার সুস্থির থাকা হয় না। কখনো তা অকর্মা পড়ে থাকে না। যদি তাতে একটি দানা রাখা হয়, তবে তা পিষে দেয়। যদি তাতে মাটি বা কঙ্কর দেওয়া হয়, তাও পেষণযন্ত্র পিষে দেয়। অন্যদিকে মনের মাঝে যে চিন্তাধারা ঘুরপাক খায়, সে চিন্তাধারা পেষণযন্ত্রের সে দানার মতো। মানুষ পেষণ যন্ত্রে শস্যদানা রাখলে তা থেকে শস্যচূর্ণ বের হয়। এ থেকে পেষণকারী নিজেও উপকৃত হয়, অন্য দশজনও উপকার পায়। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ এমন উপকারী শস্যের স্থলে বালি, কঙ্কর, ঘাসের মতো প্রভৃতি অনর্থক বস্তু দিয়ে পেষণযন্ত্র ভরে ফেলে। তাই যখন রুটি তৈরির জন্য ময়দার তাল বানানোর সময় হয়, তখন তার সামনে চূর্ণিত বস্তুর প্রকৃত অবস্থা প্রকাশ পায়।

মনের মাঝে উদিত চিন্তার সামনে আরও কয়েকটি স্তর থাকে স্বাভাবিকভাবে। মনের মাঝে উদিত চিন্তার প্রতিরোধ করলে, সে সকল স্তরও প্রতিহত হয়ে যায়। আর যদি প্রতিরোধ না করা হয়, তবে বুদবুদ-সম সে চিন্তাধারা দৃঢ় চিন্তায় রূপ নেয়। আর আমরা সকলেই জানি বুদবুদ-সম চিন্তাকে দৃঢ় চিন্তার চেয়ে অধিক সহজেই সংশোধন করা যায়। তেমনই ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষার চেয়ে এ চিন্তাকে সহজে সংশোধন করা যায়। এভাবে কোনো

---

১০৪. সহিহুল বুখারি : ৩২৭৬, সহিহ মুসলিম : ১৩৪

কিছু করে বিশৃঙ্খল করার চেয়ে ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষাকে সংশোধন করা অধিক সহজ। বিশৃঙ্খল কিছু করার কারণে আসা ফলাফলকে দূর করার চেয়ে বিশৃঙ্খল কর্মকাণ্ডকে দমন করা অধিক সহজ। তাই যার মনের মাঝে এমন বুদবুদ-সম মন্দ চিন্তা ও হীন চিন্তা থাকবে, তার পুরো চিন্তাধারা ও কাজকর্ম এ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকবে।

শয়তান আপনার চিন্তারাজ্যের ওপর কর্তৃত্ব করার আগেই সচেতন হোন। কারণ শয়তান আপনার চিন্তারাজ্যকে তছনছ করে দেবে, ধ্বংস করে দেবে। যার পরে আপনার চিন্তারাজ্যকে পুনরায় মেরামত করা, সংশোধন করা কঠিন হয়ে পড়বে। সে আপনার মনে বিভিন্ন ধরনের ওয়াসওয়াসা দেওয়ার চেষ্টা করে, ক্ষতিকর চিন্তাধারা ঢেলে দেওয়ার চেষ্টা করে। আর আপনি নিজেই তাকে এ কাজে সাহায্য করেন। ফলে সে অনায়াসে আপনার অন্তর ও চিন্তারাজ্যকে নিজের কর্তৃত্বে নিয়ে নেয়।

এ ক্ষেত্রে শয়তানের সাথে আপনার উদাহরণ কিছুটা এমন। এক পেষণযন্ত্রের মালিক, যে নিজের যন্ত্রে ভালো শস্যগুলো পিষে থাকে। তার কাছে একজন ব্যক্তি মাটি, গোবর, কয়লা, জঞ্জাল নিয়ে আসলো পিষে দেওয়ার জন্য। যদি পেষণযন্ত্রের অধিকারী সে লোককে বারণ করে দেয়, তার পেষণযন্ত্রে এসব আবর্জনা না রাখে, তবে সে ব্যক্তিটি পেষণযন্ত্রের ওপর কর্তৃত্ব করতে পারবে না। অন্যদিকে পেষণযন্ত্রের অধিকারী নিজের যন্ত্রে ভালো ও উপকারী বস্তুগুলোই পিষতে থাকবে। আর যদি আবর্জনা নিয়ে আসা ব্যক্তিকে তার ময়লা-জঞ্জালের লাদাটা পেষণযন্ত্রে ফেলতে দেয়, তাহলে পেষণযন্ত্রে ভালো যে সকল শস্য ছিল, সেগুলোও নষ্ট হয়ে যাবে। আর যন্ত্র থেকে কেবল মন্দ কিছুই বেরোবে।'[১০৫]

১০৫. আল-ফাওয়ায়িদ : ১৭৪-১৭৫

বিদআতিদের সাথে না বসা

আবু কিলাবাহ ﷺ বলতেন :

‘তোমরা প্রবৃত্তির অনুসারীদের সাথে তর্ক কোরো না। কারণ, আমি তোমাদের পথভ্রষ্টতায় ডুবে না যাওয়ার ব্যাপারে নিশ্চয়তা দিতে পারছি না। তোমাদের জন্য তাদের সাথে বসা নিরাপদ মনে করছি না। অথবা তোমরা যা সঠিক জানো, তার ক্ষেত্রে তোমাদের মনে সংশয় ঢুকিয়ে দেওয়ার ব্যাপারে নিরাপদ মনে করছি না।’[১০৬]

হাসান বসরি ﷺ বলেন :

‘তোমরা প্রবৃত্তির গোলামদের সাথে বোসো না। তাদের সাথে তর্ক কোরো না। তাদের কোনো কথা শুনবে না।’[১০৭]

মুহাম্মাদ বিন সিরিন ﷺ বলেন :

‘একবার প্রবৃত্তির গোলামি করা দুজন লোক তার কাছে আসলো। তারা বলল, “হে আবু বকর, আমরা আপনার কাছে একটি হাদিস বর্ণনা করি।” তিনি বললেন, “না।”

- তাহলে একটি আয়াত পড়ি আপনার সামনে।
- না, তোমরা দুজন আমার কাছ থেকে চলে যাও। অথবা আমিই এখান থেকে চলে যাচ্ছি।’[১০৮]

ইসা বিন ইউনুস ﷺ তাঁর কিছু সাথির কাছে এ বলে চিঠি লিখলেন :

‘তোমরা জাহমিয়াদের সাথে বসবে না। মানুষের কাছে তাদের কাণ্ডকারখানা প্রকাশ করে দাও, যেন মানুষ তাদের চিনে রাখে, তাদের থেকে সাবধানতা অবলম্বন করে।’[১০৯]

---

১০৬. সুনানুদ দারিমি : ৩৯১
১০৭. শুআবুল ঈমান, বাইহাকি : ৯৪৬৭
১০৮. সুনানুদ দারিমি : ৩৯৭
১০৯. নাকদুদ দারিমি : ১/১৪৬

আবু ইদরিস আল-খাওলানি ﵀ হতে বর্ণিত—

তিনি এক লোককে তাকদিরের ব্যাপারে কথা বলতে দেখলেন। তিনি উঠে গিয়ে সে লোকের কাছে গেলেন। বললেন, 'নিশ্চয় অমুক তাকদিরে বিশ্বাস রাখে না। তাই তোমরা তার কাছে বোসো না।' তখন লোকটি দিমাশক থেকে বের হয়ে হিমসে চলে গেল।[১১০]

অজ্ঞতাপ্রসূত ফতোয়া না দেওয়া

ইবনুল কাইয়িম ﵀ বলেন :

'ইলম ছাড়া ফতোয়া ও সিদ্ধান্ত দেওয়া আল্লাহ তাআলা হারাম করেছেন। এ ঘৃণ্য কাজটিকে অন্তর্ভুক্ত করেছেন সবচেয়ে নিকৃষ্ট হারামগুলোর মধ্যে। বরং বলা ভালো, এ কাজটি হারামের মাঝে সবচেয়ে নিকৃষ্ট স্তরের হারামগুলোর একটি। আল্লাহ তাআলা বলেন :

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَن تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَن تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"বলুন, আমার প্রতিপালক অবশ্যই প্রকাশ্য ও গোপন অশ্লীলতা, পাপ, অন্যায় বিরোধিতা, আল্লাহর অংশীদার স্থির করা—যে ব্যাপারে তিনি কোনো প্রমাণ নাজিল করেননি আর আল্লাহ সম্পর্কে তোমাদের অজ্ঞতাপ্রসূত কথাবার্তা বলা নিষিদ্ধ করে দিয়েছেন।"'[১১১] [১১২]

আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

مَنْ أُفْتِيَ بِغَيْرِ عِلْمٍ كَانَ إِثْمُهُ عَلَى مَنْ أَفْتَاهُ

'অজ্ঞতাপ্রসূত যাকে ফতোয়া দেওয়া হবে, তার পাপ ফতোয়াদানকারীর ঘাড়ে চাপবে।'[১১৩]

---

১১০. ইবনু বাত্তাহ ﵀ কৃত আল-ইবানাহ : ২/৩৯১

১১১. সুরা আল-আরাফ : ৩৩

১১২. ইলামুল মুওয়াক্কিয়িন : ১/৩৮

১১৩. সুনানু আবি দাউদ : ৩৬৫৭

এ কারণ ও অন্য সকল কারণে আলিমগণ ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে অগ্রসর হওয়াকে অপছন্দ করতেন। তারা ফতোয়া দেওয়ার চেয়ে নিবৃত্ত থাকাকে শ্রেয় মনে করতেন। নিবৃত্ত থাকার মূল কারণ হলো, আল্লাহর ওপর কোনো কিছু আরোপ হয়ে যায় কি না, অজ্ঞতাপ্রসূত আল্লাহর দ্বীনের ব্যাপারে কোনো কিছু বলা হয়ে যায় কি না—এ নিয়ে ভয় করা।

আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন আস ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমি রাসুলুল্লাহ ﷺ-কে বলতে শুনেছি :

إِنّ اللهَ لَا يَقْبِضُ الْعِلْمَ انْتِزَاعًا، يَنْتَزِعُهُ مِنَ الْعِبَادِ، وَلَكِنْ يَقْبِضُ الْعِلْمَ بِقَبْضِ الْعُلَمَاءِ، حَتّى إِذَا لَمْ يُبْقِ عَالِمًا، اتّخَذَ النّاسُ رُءُوسًا جُهّالاً فَسُئِلُوا، فَأَفْتَوْا بِغَيْرِ عِلْمٍ، فَضَلّوا وَأَضَلّوا

"আল্লাহ তাআলা জোর করে বান্দার কাছ থেকে ইলম ছিনিয়ে নেবেন না; বরং আলিমদের উঠিয়ে নেওয়ার মাধ্যমে ইলম উঠিয়ে নেবেন। এমনকি যখন কোনো আলিম থাকবে না, তখন মানুষ জাহিলদের নেতা হিসেবে গ্রহণ করবে। তাদের কাছে জিজ্ঞেস করা হবে, তারাও অজ্ঞতাপ্রসূত ফতোয়া দেবে। ফলে নিজেরাও পথভ্রষ্ট হবে, অন্যদেরও পথভ্রষ্ট করবে।"'[১১৪]

আব্দুর রহমান বিন আবু লাইলা সাহাবায়ে কিরাম ﷺ সম্পর্কে বর্ণনা করেন :

'যখন তাঁদের কারও কাছে কোনো মাসআলা জানতে চাওয়া হতো, তখন তাঁরা একজন আরেকজনের কাছে যেতে বলতেন। এভাবে একজন আরেকজনের নিকট যেতে বলতে বলতে প্রশ্নকারী প্রথম জনের কাছে ফিরে আসতেন।'[১১৫]

সম্মানিত তাবিয়ি আবু হাসিন উসমান বিন আসিম ﷺ বলেন :

'তাদের কোনো একজন মাসআলাতে ফতোয়া দিতেন। যদি উমর ﷺ-এর নিকট কোনো মাসআলা পেশ করা হতো, এ ক্ষেত্রে তিনি আহলে বদরকে একত্র করতেন।'[১১৬]

---

১১৪. সহিহুল বুখারি : ১০০, সহিহু মুসলিম : ৪৮২৮
১১৫. তারিখু বাগদাদ : ১৩/৪১২
১১৬. তারিখু দিমাশক : ৩৮/৪১১

আব্দুর রাজ্জাক رحمه الله মা'মার رحمه الله থেকে বর্ণনা করে বলেন।

'এক ব্যক্তি আমর বিন দিনার رحمه الله-কে একটি মাসআলা জিজ্ঞেস করলেন। কিন্তু তিনি জবাব দেননি। তখন লোকটি বলল, "আমার মনে এ বিষয় নিয়ে কিছু সমস্যা আছে। আমাকে এর জবাব দিন।" তিনি এবার বললেন, "যদি তোমার মনে আবু কুবাইসের মতো কিছু থেকে থাকে, তবে তা আমার মনের মাঝে এক চুল পরিমাণ সমস্যা থাকার চেয়ে আমার কাছে অধিক উত্তম।"'[১১৭]

ইবনে মাহদি رحمه الله বলেন :

'এক ব্যক্তি মালিক বিন আনাস رحمه الله-কে একটি মাসআলা জিজ্ঞেস করলেন। লোকটি প্রশ্নটি বারবার করছিল। মালিক رحمه الله-কে পীড়াপীড়ি করেই চলছিল। অবশেষে তিনি বললেন, "মাশাআল্লাহ। আল্লাহ যা ইচ্ছে করেন। হে তুমি, আমি যেটাতে বলে কল্যাণ লাভের আশা করি, কেবল সে ব্যাপারেই বলে থাকি। কিন্তু আমি তোমার জিজ্ঞাসিত প্রশ্নকে ভালো মনে করছি না।"'[১১৮]

ইবনে ওহাব رحمه الله বলেন :

'আমি মালিক رحمه الله-কে বলতে শুনেছি, "ফতোয়ার ক্ষেত্রে তাড়াহুড়া করা মূর্খতা ও নির্বুদ্ধিতা। বলা হতো, ধীরতা আল্লাহর পক্ষ থেকে। তাড়াহুড়া শয়তানের পক্ষ থেকে।"'[১১৯]

মুহাম্মাদ বিন মুনকাদির رحمه الله বলেন :

'একজন আলিম আল্লাহ ও তাঁর সৃষ্টির মধ্যকার একটি কড়ি। তাই লক্ষ রাখো, উভয়ের মাঝে সে কীভাবে প্রবেশ করে।'[১২০]

---

১১৭. আত-তাবাকাতুল কুবরা : ৫/৪৮০
১১৮. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৬/৩২৩
১১৯. আল-আদাবুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৫; শেষ বাক্যটি আনাস رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, নবিজি ﷺ বলেন : التأني من الله والعجلة من الشيطان। হাদিসটি বাইহাকি رحمه الله তাঁর সুনান গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন। সনদ হাসান।
১২০. আল-আদাবুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৬

ইয়াহইয়া বিন সাইদ ﵀ বলেন :

> 'সাইদ বিন মুসাইয়্যিব ﵀ কোনো ফতোয়া দিতেন না বললেই চলে। তিনি কেবল এ কথা বলতেন : اللَّهُمَّ سَلِّمْنِي وَسَلِّمْ مِنِّي [আল্লাহ আমাকে নিরাপদে রাখুন। আমার থেকে অন্যদের নিরাপদে রাখুন।]'[১২১]

একটা বিশেষ কথা বলে রাখা প্রয়োজন। যাকে ফতোয়া জিজ্ঞেস করা হয়েছে, সে যদি নিজেই জানে যে, সে ফতোয়া দেওয়ার উপযুক্ত নয়। কারণ, তার মাঝে ফতোয়া দেওয়ার শর্তাবলি নেই বা তার মাঝে ফতোয়া দেওয়ার প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। কিন্তু মানুষ তো তার মাঝে শর্তাবলি না থাকা বা তার মাঝে থাকা প্রতিবন্ধকতার কথা জানে না, তাহলে নিঃসন্দেহে সে ব্যক্তির জন্য এ অবস্থায় মানুষকে ফতোয়া দেওয়া হারাম। বুদ্ধিমান তো সে, যে দেখল—এ বিষয়ে ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে তার চেয়ে অধিক যোগ্য লোক আছে, তাহলে সে ব্যক্তির কাছেই এ ব্যক্তিটি ফতোয়া দেওয়ার দায়িত্ব স্থানান্তর করে দেয়।

ইবনে মাইন ﵀ বলেন :

> 'কোনো লোকালয়ে কোনো ব্যক্তি হাদিসের দরস দিচ্ছেন। কিন্তু তার চেয়ে অধিক উপযুক্ত ব্যক্তি রয়েছেন হাদিসের দরস দেওয়ার জন্য। তবে আমি বলব প্রথম ব্যক্তিটি বোকা।'[১২২]

মালিক ﵀ বলেন :

> 'আমি ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো ফতোয়া দিইনি, যতক্ষণ না সত্তরজন লোক আমাকে ফতোয়া দেওয়ার যোগ্য বলে সাক্ষ্য দিয়েছেন।'[১২৩]

ইবনে উয়াইনা ও সাহনুন ﵀ বলেন :

> 'ফতোয়া প্রদানের ব্যাপারে অধিক সাহসী ও উৎসাহী ব্যক্তিরা সীমিত জ্ঞানের অধিকারী হন।'[১২৪]

---

১২১. প্রাগুক্ত
১২২. প্রাগুক্ত
১২৩. প্রাগুক্ত
১২৪. প্রাগুক্ত

সাহনুন রহ. বলেন :

'সবচেয়ে হতভাগ্য সে ব্যক্তি, যে নিজের আখিরাত বিক্রি করে দুনিয়া ক্রয় করে।' তিনি আরও বলেন, 'সঠিক উত্তর দেওয়ার ফিতনা অর্থ-সম্পদের ফিতনার চেয়ে বেশি কঠিন।'[১২৫]

সুফইয়ান রহ. বলেন :

'আমি এমন ফকিহদের সঙ্গ পেয়ে ধন্য হয়েছি, যাঁরা মাসআলার জবাব দিতে ও ফতোয়া দিতে অপছন্দ করতেন। সকল ফকিহই চুপ থাকতেন, ফলে মানুষজন ফতোয়া দেওয়ার মতো কাউকে খুঁজে পেতেন না।'

তিনি আরও বলেন :

'ফতোয়ার ব্যাপারে তারাই অধিক জ্ঞানী আলিম, যারা ফতোয়া না দিয়ে চুপ থাকেন। আর যারা ফতোয়া বেশি দিয়ে থাকেন, তারাই অধিক মূর্খ আলিম।'[১২৬]

একদিন রবিআ রহ. কাঁদছিলেন। জানতে চাওয়া হলো, 'আপনি কাঁদছেন কেন?' তিনি উত্তর দিলেন, 'যার ইলম নেই, তার কাছে ফতোয়া জানতে চাওয়া হচ্ছে। এটা যে ইসলামের জন্য এক চরম বিষয়।' তিনি আরও বলেন, 'এখানে ফতোয়া দেয় এমন একজন লোক আছে—চোরদেরকে জেলে দেওয়ার চেয়ে সে-ই জেলে যাওয়ার অধিক উপযুক্ত।'[১২৭]

আবু মুসা রা. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

'যাকে আল্লাহ একটি জ্ঞান শিখিয়েছেন, সে যেন মানুষকে তা শেখায়। কিন্তু তার কাছে যে জ্ঞান নেই, তার ব্যাপারে সে যেন না বলে। অন্যথায় সে লৌকিকতা-প্রদর্শনকারীদের একজন হয়ে যাবে, দ্বীন থেকে বেরিয়ে যাবে।'[১২৮]

---

১২৫. প্রাগুক্ত
১২৬. প্রাগুক্ত
১২৭. আল-আদাবুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৭
১২৮. সুনানুদ দারিমি : ১৭৪

ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন :

'সাহাবায়ে কিরাম ﷺ ও তাবিয়িগণ ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে তাড়াহুড়া করা অপছন্দ করতেন। তাঁরা প্রত্যেকেই আশা করতেন, অন্যজন এ বিষয়ে ফতোয়া দিয়ে তাঁকে ভারমুক্ত করবেন। কিন্তু যখন দেখতেন, এ ফতোয়া দেওয়ার জন্য তিনি নির্দিষ্ট হয়ে আছেন, তখন এ বিষয়ে হুকুম জানার জন্য কিতাবুল্লাহতে, রাসুল ﷺ-এর সুন্নাহতে ও খুলাফায়ে রাশিদিনের অভিমত জানার জন্য ইজতিহাদ করতেন। তারপর ফতোয়া দিতেন।'[১২৯]

১২৯. ইলামুল মুওয়াক্কিয়িন : ১/৩৩

আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালী করার উপায়

মন্দ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা, মন্দ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা, ইবাদতে বিঘ্ন ঘটায়—ইবাদতের ক্ষতি করে প্রত্যেক এমন কর্ম থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা ব্যক্তির দ্বীনের মূলভিত্তি। তাই অবশ্যই অবশ্যই আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে হবে, তা মজবুত ও শক্তিশালী করতে হবে। এটি এভাবে হতে পারে—

১. কুরআনের তাদাব্বুর করা

কুরআনের তাদাব্বুর-তাফাহহুম, কুরআনের আয়াতে চিন্তা-ভাবনা করা, বুঝে বুঝে কুরআন তিলাওয়াত করা আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

'আমি কুরআন হতে অবতীর্ণ করি যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও রহমত, কিন্তু তা জালিমদের ক্ষতিই বৃদ্ধি করে।'[১৩০]

২. আল্লাহর বড়ত্ব অনুধাবন করা

আল্লাহর নামসমূহ ও তাঁর গুণাবলি জানা। এগুলোর অর্থ বোঝা ও এগুলো নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা। এ অনুভূতি অন্তরের মাঝে চিরস্থায়ী করে রাখা। আমলে তার প্রভাব পড়া। যেন অন্তরে বিরাজমান উপলব্ধির বহিঃপ্রকাশ হয় বাহ্যিক আমল। এ অনুভূতি ও উপলব্ধিই হয়ে পড়ে তার চিন্তারাজ্যের অধিপতি। তাই যখন অন্তর ও চিন্তার রাজ্য এমন উপলব্ধির অনুসারী হয়, তখন তা শুদ্ধ-পরিশুদ্ধ হয়। আর আমরা জানি, যখন অন্তর শুদ্ধ হয়, তখন পুরো দেহ পরিশুদ্ধ হয়। যখন অন্তরে বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়, তখন পুরো দেহ বিশৃঙ্খল হয়ে পড়ে।

---

১৩০. সুরা আল-ইসরা : ৮২

৩. শরয়ি ইলম অন্বেষণ করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

'আল্লাহকে তাঁর বান্দাদের মধ্যে জ্ঞানীরাই ভয় করে। আল্লাহ পরাক্রমশালী, পরম ক্ষমাশীল।'[১৩১]

৪. আল্লাহর স্মরণে মজলিস করা

জিকির ইমান বৃদ্ধি করে। রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

'কোনো একটি দল যখনই আল্লাহর স্মরণ করে, তখন ফেরেশতাগণ চারদিক থেকে তাদের ঘিরে রাখে। রহমত তাদের আচ্ছাদিত করে রাখে। তাদের ওপর অবতারিত হতে থাকে প্রশান্তি। আর আল্লাহ তাদের কথা তাঁর নিকটের লোকদের মাঝে স্মরণ করেন।'[১৩২]

৫. বেশি বেশি নেক আমল করা এবং পুরো সময়টাকে ইবাদতে ব্যয় করা

নেক আমল করার ক্ষেত্রে একজন মুসলিমকে কয়েকটি দিক লক্ষ রেখে আমল করতে হবে। যেমন :

দ্রুত আমলে মগ্ন হওয়া

কারণ, আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

১৩১. সুরা ফাতির : ২৮
১৩২. সহিহ মুসলিম : ২৭০০

'আর তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা এবং জান্নাতের দিকে ছুটে যাও, যার সীমানা হচ্ছে আসমান ও জমিন, যা তৈরি করা হয়েছে পরহেজগারদের জন্য।'[১৩৩]

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন :

سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

'তোমরা এগিয়ে যাও তোমাদের প্রতিপালকের ক্ষমা ও জান্নাত লাভের জন্য, যার প্রশস্ততা আসমান ও জমিনের সমান।'[১৩৪]

অবিরত আমল করে যাওয়া

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুল ﷺ বলেন, 'আল্লাহ তাআলা বলেন :

وما يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ

"আমার বান্দা নফল কাজের মাধ্যমে আমার নিকটবর্তী হয়, এমনকি এক সময় আমি তাকে ভালোবেসে ফেলি। যখন আমি তাকে ভালোবাসি, তখন আমি তার কান হয়ে যাই, যা দিয়ে সে শুনতে পায়। আমি তার চোখ হয়ে যাই, যা দিয়ে সে দেখতে পায়। আমি তার হাত হয়ে যাই, যা দিয়ে সে ধরে। আমি তার পা হয়ে যাই, যা দিয়ে সে হাঁটে। সে আমার কাছে চাইলে আমি তাকে দিই। সে আশ্রয় চাইলে আমি আশ্রয় দিই। আমি কোনো কাজ করার ইচ্ছা করলে তা বাস্তবায়ন করতে ততটা ইতস্তত করি না, যতটা ইতস্তত

---

১৩৩. সুরা আলি ইমরান : ১৩৩
১৩৪. সুরা আল-হাদিদ : ২১

করি মুমিন বান্দার রুহ কবজ করতে। সে যে মৃত্যুযন্ত্রণা অপছন্দ করে, আর এদিকে আমিও তাকে কষ্ট দিতে চাই না।"'[১৩৫]

ইবাদতে সাধনা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ * وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

'রাতের বেলা তারা খুব কমই শয়ন করত। আর তারা রাতের শেষ প্রহরে ক্ষমা প্রার্থনা করত। এবং তাদের ধনসম্পদে আছে যাচনাকারী ও বঞ্চিতদের অধিকার (যা তারা আদায় করত)।'[১৩৬]

৬. বিভিন্ন ধরনের ইবাদত করা

আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ জিজ্ঞেস করলেন :

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ صَائِمًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ تَبِعَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ جَنَازَةً؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ مِسْكِينًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ عَادَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ مَرِيضًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ : مَا اجْتَمَعْنَ فِي امْرِئٍ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ

'আজ তোমাদের মধ্যে কে রোজা রেখেছ?' আবু বকর ﷺ বললেন, 'আমি।' তিনি বললেন, 'আজ তোমাদের মধ্যে কে জানাজায় শামিল হয়েছ?' আবু বকর ﷺ বললেন, 'আমি।' তিনি বললেন, 'তোমাদের মধ্যে কে আজ মিসকিনকে খাবার খাইয়েছ?' আবু বকর ﷺ বললেন, 'আমি।' তিনি বললেন, 'তোমাদের মধ্যে কে আজ রোগীর শুশ্রূষা করেছ?' আবু বকর ﷺ বললেন, 'আমি।' তখন

---

১৩৫. সহিহুল বুখারি : ৬৫০২

১৩৬. সুরা আজ-জারিয়াত : ১৭-১৯

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, 'যার মধ্যে এ সকল বিষয় একত্রিত হবে, সে জান্নাতে প্রবেশ করবে।'[১৩৭]

. বেশি বেশি মৃত্যুকে স্মরণ করা

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন:

أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَادِمِ اللَّذَّاتِ يَعْنِي الْمَوْتَ

'তোমরা উপভোগের স্বাদ ধ্বংসকারী অর্থাৎ মৃত্যুকে বেশি বেশি স্মরণ করো।।'[১৩৮]

৮. আল্লাহর সাথে চুপি চুপি কথা বলা, তার সামনে নিজের ভঙ্গুর অবস্থা নিয়ে হাজির হওয়া

আবু হুরাইরা ﵁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন:

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

'বান্দা তার রবের সবচেয়ে বেশি নিকটবর্তী হয় সিজদাবনত অবস্থায়। তাই তোমরা (সিজদা অবস্থায়) বেশি বেশি দুআ করো।'[১৩৯]

৯. কম আশা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنَ النَّهَارِ

'সেদিন তাদের মনে হবে যেন তারা দিনের এক মুহূর্তের বেশি পৃথিবীতে অবস্থান করেনি।'[১৪০]

---

১৩৭. সহিহ মুসলিম: ১০২৮
১৩৮. সুনানুত তিরমিজি : ২৪৬০
১৩৯. সহিহ মুসলিম : ৪৮২
১৪০. সুরা আল-আহকাফ : ৩৫

১০. দুনিয়ার তুচ্ছতা নিয়ে চিন্তা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

'আর পার্থিব জীবন ধোঁকা ছাড়া আর কিছুই নয়।'[১৪১]

১১. আল্লাহর নির্ধারিত সম্মানিত বিষয়াবলিকে সম্মান করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَمَن يُعَظِّمْ حُرُمَاتِ اللهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ عِندَ رَبِّهِ

'আর কেউ আল্লাহর সম্মানযোগ্য বিধানাবলির প্রতি সম্মান প্রদর্শন করলে পালনকর্তার নিকট তা তার জন্য উত্তম।'[১৪২]

১২. আত্মসমালোচনা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

'হে মুমিনগণ, তোমরা আল্লাহকে ভয় করো। প্রত্যেকেই যেন লক্ষ রাখে, আগামীকালের জন্য সে কী (পুণ্য কাজ) অগ্রিম পাঠিয়েছে। আর তোমরা আল্লাহকে ভয় করো; তোমরা যা করো, আল্লাহ সে সম্পর্কে পুরোপুরি খবর রাখেন।'[১৪৩]

---

১৪১. সুরা আলি ইমরান : ১৮৫
১৪২. সুরা আল-হাজ : ৩০
১৪৩. সুরা আল-হাশর : ১৮

১৩. দুআ করা

এটিই সবচেয়ে শক্তিশালী মাধ্যম, যা একজন বান্দার অবশ্যই ধারণ করা উচিত, গ্রহণ করা উচিত। নুমান বিন বাশির ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমি নবিজি ﷺ-কে বলতে শুনেছি :

الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ

"দুআই ইবাদত।"

এরপর তিনি তিলাওয়াত করেন :

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

"আর তোমাদের প্রতিপালক বলেন, তোমরা আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেবো। যারা অহংকারবশত আমার ইবাদত করে না, নিশ্চিতই তারা লাঞ্ছিত অবস্থায় জাহান্নামে প্রবেশ করবে।"[১৪৪] [১৪৫] এ ছিল আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালীকরণের কয়েকটি সহায়ক মাধ্যম। আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাদের এ আলোচনা দ্বারা উপকৃত করেন।

১৪৪. সূরা গাফির : ৬০
১৪৫. সুনানুত তিরমিজি : ৩২৪৭

পরিশিষ্ট

এ ছিল আত্মনিয়ন্ত্রণের ওপর সামান্য আলোকপাত। আমরা এখানে আত্মনিয়ন্ত্রণের অর্থ, কারণ, তার কিছু ধরন, প্রকারভেদ, আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালীকরণের কিছু মাধ্যম আলোচনা করেছি।

এ আলোচনা থেকে আমাদের নিকট প্রকাশিত হয়েছে যে, আত্মনিয়ন্ত্রণের পুরোটাই নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করার ওপর নির্ভরশীল। মন্দের ওপর অটল থাকার বিরোধে গিয়ে নিজেকে সামাল দেওয়া আত্মনিয়ন্ত্রণ। আল্লাহ অসন্তুষ্ট হন এমন প্রতিটি বিষয়কে প্রতিহত করা আত্মনিয়ন্ত্রণ। যতক্ষণ পর্যন্ত নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করে যাওয়া হবে, আদেশ যথাযথ পালন করা হবে, নিষেধ থেকে বিরত থাকা হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত বাইরের কোনো শত্রুর শত প্রচেষ্টাও মনের ওপর প্রাধান্য বিস্তার করতে পারবে না। তাই তো রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ

'মুজাহিদ সে, যে নিজের নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করে।' [১৪৬]

হাসান বসরি ﵀ বলেন :

'মুমিন সর্বদা নিজেকে দুষতে থাকে। আমার এ কথার উদ্দেশ্য কী ছিল, হায়, আর আমি কী করলাম! আমার এ খাবারের উদ্দেশ্য কী ছিল, আমার এ ভাবার উদ্দেশ্য কী ছিল, হায়, আর আমি কী করলাম! আপনি তাকে সব সময়ই নিজেকে দোষারোপ করতে দেখবেন। কিন্তু গুনাহগার সব সময় নিজের মতো করে গুনাহ করে যায়। অথচ নিজেকে কখনো দোষারোপ করে না।'[১৪৭]

একজন মুসলিম সর্বদা নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেবে—যখন আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎ হবে, তখন চিরস্থায়ী কষ্টে পড়ার চেয়ে এখন ক্ষণস্থায়ী কষ্ট সহ্য করে নেওয়াই অধিক উত্তম।

---

১৪৬. সুনানুত তিরমিজি : ১৬২১

১৪৭. ইমাম আহমাদ ﵀ কৃত আজ-জুহদ : ২২৮

আল্লাহর নিকট আমাদের কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা—তিনি যেন আমাদের মাঝে ও হারামের মাঝে দূরত্ব তৈরি করে দেন, দুর্লঙ্ঘ্য বাধা প্রতিস্থাপন করেন। আমাদেরকে তাদের অন্তর্ভুক্ত বানিয়ে নেন, যারা কিছু মন্দ করলেই সাথে সাথে ক্ষমা প্রার্থনা করে। যখন কোনো উত্তম কিছু করে, তখন প্রফুল্ল হয়। তিনি যে কথা ও কাজকে পছন্দ করেন, যে কথা ও কাজে তাঁর সন্তুষ্টি—তিনি যেন সে কথা ও কাজকেই আমাদের মনোবৃত্তি বানিয়ে দেন (আমিন)।

অনুবাদকের কথা...

আত্মনিয়ন্ত্রণ ছোট্ট একটি শব্দ। কিন্তু এর তাৎপর্য অপরিসীম। মন্দ কামনা-বাসনার বিরুদ্ধে গিয়ে নিজেকে সামলানো হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ। আল্লাহ অসন্তুষ্ট হন—এমন প্রতিটি বিষয়কে প্রতিহত করা হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ। একজন মুমিনের জীবনের পদে-পদে এর প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। গুনাহ থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে সামান্য দুর্বলতা প্রদর্শনও গুনাহের সাগরে নিমজ্জিত হওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাই প্রতিটি মুমিনের জন্যই জরুরি, সে অন্যায়-অশ্লীলতার পথ পরিহার করে চলবে। মন্দে পতিত হওয়া থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করবে। তবেই তার পক্ষে গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা সহজ হবে। ইমাম ইবনুল কাইয়িম রহ. যথার্থই বলেছেন, 'আত্মনিয়ন্ত্রণ যতই শক্তশালী হবে, হারামের প্রতি আসক্তি, হারাম কামনা-বাসনা ও নিকষকালো ফিতনার বিরুদ্ধে একজন মুসলিম তত বেশি অটল-অবিচল হবে।'... বক্ষ্যমাণ গ্রন্থটি অধ্যয়নে আত্মনিয়ন্ত্রণের গুরুত্ব-প্রয়োজনীয়তা যেমন আমাদের বুঝে আসবে, তেমনই আত্মনিয়ন্ত্রণে দুর্বল হওয়ার কারণ এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালী করার উপায়সমূহ সম্পর্কেও আমাদের সম্যক ধারণা লাভ হবে। আল্লাহ তাআলা এ গ্রন্থটির মাধ্যমে পাঠককে উপকৃত হওয়ার তাওফিক দান করুন। আমাদের এ প্রয়াসটুকু কবুল করে নিন। আমিন।

- আব্দুল্লাহ ইউসুফ

একজন মুসলিম ভালো কাজে আত্মনিয়োগ করেন এবং মন্দ কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে আত্মনিয়ন্ত্রণ করেন। আত্মনিয়োগ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের এ প্রক্রিয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ, তা ফিতনা ও শাহওয়াতের এ যুগে অনায়াসে বুঝে আসে। আমরা এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে ফিতনার ছড়াছড়ি—যেখানে কামনা-বাসনার আগুন দাউদাউ করে জ্বলছে। সে জন্য দৃঢ় আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তি থাকতে হবে প্রতিটি মুসলিমের। এ আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তি তাকে ফিতনার চোরাবালিতে পতিত হওয়া থেকে রক্ষা করবে। সাহায্য করবে কামনা-বাসনার বিরুদ্ধে অটল-অবিচল থাকতে।

www.facebook.com/ruhamapublicationBD